

# HdU

Fotografía: EDUARDO TRELLES



Puedes ver la revista online  
a través del Código QR

# SUMARIO

La nieve que llevamos dentro **4**

Bono social de electricidad  
para familias numerosas **5**

Estimados lectores **6**

La inflamación gingival y la  
enfermedad de Alzheimer **7**

Nuevo ChatGPT **8**

El valor psicológico de la  
esperanza en diciembre **9**

Pautas para ahorrar en Navidad **10**

¿Puedo prepararme para aprovechar la  
primera consulta del psicólogo? **11**

Entrevista a Jaime Selfa Ratazzi **12**

La canela **14**

**16** Navidad y costumbres en Utrera:  
de antaño al siglo XXI

**18** Dibujos de Navidad

**20** 50 Años del compañero Geyperman

**22** La puntualidad: un valor  
que abre puertas

**24** La pesca marítima en Andalucía:  
especies y técnicas deportivas

**25** La historia del ciclismo en Utrera

**26** Recetas

**28** 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@hablemosdeutrera.es

## Colaboradores

Rodríguez Vélez  
Esther Iranzo  
Joaquín García  
Diego Marchal Arias  
Isabel Marchal Mateos  
Lola Crespo  
Joy Glenn  
Norayma González  
Joana Luján Camacho  
Sergio Román



Revista Hablemos De Utrera  
www.hablemosdeutrera.esa

# Factory Mi Sofá



## Ofertas irresistibles estas navidades



Puedes seguir comprando en nuestra web  
[www.factorymisofa.com](http://www.factorymisofa.com)



# La nieve que llevamos dentro

Texto y fotos: Joy Glenn



Hay algo verdaderamente mágico en la forma en que los niños se expresan a través del arte. No calculan, no le dan vueltas, no filtran. Pintan, dibujan, colorean y crean directamente desde el corazón. Así que cuando HDU (Hablemos De Utrera) pidió a mis hijos que contribuyeran con dibujos navideños este año, tenía curiosidad por ver qué elegiría su imaginación.

Y sin hablarlo entre ellos, sin influenciarse el uno al otro, tanto Aaron como Abigail dibujaron lo mismo: un muñeco de nieve y una dama de nieve. Nieve. En la soleada Andalucía.

Al principio me reí, porque la nieve es lo último que uno ve en la mayor parte del sur de España. Pero luego me detuve, porque el arte infantil suele revelar algo más profundo. Los niños dibujan lo que desean, lo que sueñan o lo que les reconforta. Y aunque Aaron y Abi eran solo un niño pequeño y una bebé cuando nos fuimos en Dakota del Norte, algo dentro de ellos recuerda, o quizá, algo dentro de ellos extraña la magia de la nieve.

Dakota del Norte fue donde experimentamos algunas de las nevadas más blancas y tranquilas que uno pueda imaginar. De esas que lo cubren todo en silencio, ralentizan el mundo y lo llenan de asombro. Ese tipo de nieve que te invita a jugar, a imaginar y a construir algo tan simple y hermoso como un muñeco de nieve.

Puede que mis hijos no recuerden activamente aquellos años, pero los recuerdos tienen una manera especial de asentarse en el corazón, igual que los copos de nieve se posan suavemente sobre la tierra.

Sus dibujos me recordaron algo profundo:

Incluso cuando la vida nos lleva lejos de donde empezamos, llevamos dentro pedacitos de cada lugar en el que hemos vivido. Llevamos recuerdos. Llevamos anhelos. Llevamos la belleza que hemos visto, aunque haya sido siendo muy pequeños.

Y sí, aunque la provincia de Granada sí ofrece ese mágico paisaje invernal (nuestro hijo Aaron nos recuerda a menudo que quiere volver allí para jugar en la nieve), nuestra vida cotidiana en Andalucía es sobre todo cálida, luminosa y muy distinta a las ventiscas que conocimos antaño. Pero quizá ese contraste forma parte de la belleza.

Puede que ya no tengamos nieve en la puerta de casa, pero tenemos el espíritu de la Navidad: cálido, vibrante y lleno de vida. Tenemos tradiciones que nos unen, vecinos que celebran juntos y luces que brillan con la misma belleza que cualquier nevada.

Y aun así, mis hijos dibujaron muñecos de nieve. Su arte me recordó que la Navidad no está atada a un lugar. No la define el clima. Y no pierde su significado porque cambie la temperatura.

Porque en el corazón de todo esto, debajo de las decoraciones, las luces, los recuerdos y hasta de los sueños de nieve, la Navidad trata del nacimiento de Jesucristo. Es la celebración de la esperanza que entra en el mundo.

Es el recordatorio de que la luz descendió para encontrarnos, sin importar dónde vivamos, lo que hayamos vivido o lo que anhelemos. Esa verdad no se derrite. No se desvanece. Permanece.

Así que este año, mientras colgaba sus dibujos, un alegre muñeco de nieve y una elegante dama de nieve, sonreí. No porque esperemos nieve en Utrera este diciembre, sino porque mis hijos me recordaron que todos llevamos un pequeño invierno dentro de nosotros: un recuerdo, un momento, un anhelo, una ternura.

Y también llevamos algo aún mayor: la promesa del nacimiento de Cristo, el regalo de los nuevos comienzos y la esperanza que calienta nuestros corazones mucho más que cualquier nevada. A veces, la nieve de afuera se derrite. Pero la nieve que llevamos dentro, y el Salvador que vino por nosotros, permanecen. Y para mí, ese es el regalo de Navidad más hermoso de todos. ■

# Bono social de electricidad para familias numerosas

Texto : **Joaquín García**



## ¿Quiénes pueden solicitar el Bono social de electricidad siendo familia numerosa?

Ten en cuenta que, para poder solicitar el Bono Social, debes ser titular de un contrato de luz en tu domicilio habitual y, además, disponer del título de familia numerosa en vigor.

Dependiendo de tus condiciones particulares, podrás acceder a un descuento del 42,5% (consumidor vulnerable) o del 57,5% (consumidor vulnerable severo) de manera extraordinaria, desde el 1 de julio al 31 de diciembre de 2025.

## ¿Cuáles son los requisitos para pedir el Bono Social siendo familia numerosa?

Basta con presentar copia del título de familia numerosa en vigor y rellenar el formulario de

solicitud, para acceder al descuento como consumidor vulnerable.

## ¿Cómo se solicita el Bono Social cuando ya tengo el título de familia numerosa?

Cuando dispones del título de familia numerosa en vigor, el último paso es acudir a la comercializadora de último recurso para iniciar el trámite.

Para ello, rellena y entrega de manera presencial o por internet el formulario de solicitud del Bono Social. Para poder solicitarlo es posible que tu comercializadora te pida estar registrado en su Área de Cliente.

Posiblemente te pidan la siguiente documentación:

- Fotocopia del D.N.I. del titular del punto de suministro.
- Fotocopia del carnet de familia numerosa expedido por el órgano competente de tu Comunidad Autónoma de residencia.
- Certificado/volante de empadronamiento del titular.
- Fotocopia de la última factura. ■

## 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](http://www.cafesmocaibo.es)

# Estimados lectores

Texto: **José Martín**

Estimados lectores, aunque en otros años al llegar las fiestas de navidad y reyes he escrito artículos parecidos veo de vital importancia insistir en ello.

A quien y a qué niño no le gusta un cachorrito ya sea de gato o perrito, conejo, cobayaetc. En este artículo podéis tomarlo de forma general para cualquier clase de mascota,

aunque hablaremos más del perro ya que me toca profesionalmente y es una de las mascotas más generalmente que se regala y necesita quizás más tiempo de dedicación y educación

ya que hoy en día se ha convertido en un miembro más de la familia y va con nosotros a todas partes.

Este artículo va dedicado a aquellas personas que con toda su buena intención optan por regalar un cachorrito en estas fiestas de reyes, aunque se puede generalizar para cualquier tiempo del año. Es muy importante que la persona que regala sepa con seguridad que el cachorro va hacer bien recibido en la casa por los padres del niño o si se trata de un adulto

que no le caiga de sorpresa y por compromiso y lastima se quede con él. Debemos saber y hay que ser consciente de que un cachorro implica tener tiempo para él y no solo para echarle de comer como si fuera un canario, sino tiempo para su educación, para sus salidas diarias y ser consciente que nuestro ritmo de vida va a cam-

biar aunque también vendrán satisfacciones que antes no conocíamos y que serán muy bonitas y beneficiosas para toda la familia, si nos preocupamos de educar bien a nuestro cachorrito, porque si no pedimos información y educamos, las vivencias no serán tan satisfactorias.

Tampoco nos podemos ir a cualquier raza o cruce sin saber cómo es la familia o la persona a la que se le valla a regalar, pues muy importante que dicho cachorro cuando crezca se pueda adaptar a la familia con facilidad y no complicar el desarrollo de la convivencia, ejemplo: Si la persona es deportista y le gusta correr pues buscar una raza o cruce del que pueda disfrutar en su deporte junto que es una experiencia muy bonita, si la persona es mayor o muy sedentaria pues una raza o cruce que no necesite tanto gasto de energía y sea más tranquilo, si a la persona le molesta los pelos que se pueda encontrar en casa pues raza de pelo duro que no necesita mudar en periodos y apenas echan nada de pelo y así... etc... etc. seguro nuestro regalo tendrá más éxito y disfrutaran más de él.

En resumen, no regalen mascotas para sorpresa a no ser que sepáis de antemano que será bien recibida y no una carga tanto en convivencia como económica siempre acertareis

más y el cachorrito en cuestión será bien recibido con ilusión y felicidad.

FELICES REYES PARA TODOS. ■

## PUBLICIDAD



ESTE AÑO  
REGALA BELLEZA  
Y CONFIANZA...

REGALA SALUD  
Y BIENESTAR...

CPEF  
FISIOTERAPIA,  
ESTÉTICA, AVANZADA Y  
REHABILITACIÓN FÍSICA

info whatsapp: 620 879 891



asere  
COMIDA CUBANA & MEXICANA

Tapas Copas

**Cocina Española, Cubana y Mexicana**

C/ Otoño, Blq. 2 - Local 2  
Barriada del Carmen

Móvil: 675 68 11 24  
41710 UTRERA (SEVILLA)

# La inflamación gingival y la enfermedad de Alzheimer

Texto : **Joana Luján Camacho**



La enfermedad de Alzheimer es actualmente el tipo de demencia más frecuente y una de las principales causas de discapacidad en los adultos mayores.

La adecuada higiene bucodental en personas con este diagnóstico, es de suma importancia.

Según los últimos estudios científicos, se está demostrando que existe una relación entre la aceleración de la aparición de la enfermedad de Alzheimer y la enfermedad periodontal o periodontitis.

Cada vez existe más evidencia sobre el papel que juegan los procesos inflamatorios en la enfermedad de Alzheimer. La bacterias periodontales como porphyromonas gingivales, podrían causar inflamaciones sistémicas que estarían relacionadas con el origen y la progresión de la enfermedad.

La inflamación crónica y sistémica secundaria a la periodontitis podría contribuir al aumento de la neuroinflamación, lo cual podría favorecer a la aparición o el empeoramiento de la enfermedad de Alzheimer.

El cuidado dental en las personas con alzheimer suele ser complejo, particularmente en las etapas avanzadas de la enfermedad, en donde el deterioro cognitivo progresivo, puede limitar los hábitos de higiene bucal y por lo tanto afectarla significativamente.

Se puede decir que existe una relación bidireccional entre la periodontitis y la demencia, ya que los adultos mayores con alzheimer a medida que avanza la enfermedad suelen mostrar desmejoras en su salud oral y está desmejoras empeora la enfermedad.

Algunos de los medicamentos indicados a estos pacientes, pueden generar sequedad bucal y reducir el flujo salival, lo cual también afecta a los

dientes, aumentando el riesgo de caries y favoreciendo la acumulación de placa dental.

De igual manera, al no poder realizar ellos mismos las tareas de higiene, el cargo queda sobre los cuidadores, quienes se enfrentan también a una difícil tarea en la cual puede haber desafíos para lograr que abran la boca y lograr el adecuado cepillado.

La intervención del odontólogo junto con el médico, es de suma importancia. Esto permitirá lograr un diagnóstico y tratamiento adecuado para cada paciente.



Algunos consejos para favorecer la salud dental de nuestros adultos mayores con diagnóstico de Alzheimer son:

- Visitar al odontólogo regularmente.
- Cepillar los dientes 3 veces al día , con la ayuda del cuidador. Se puede sostener la mano dominante del paciente , que él sostenga el cepillo y guiarle para que lo haga él mismo pero controlando los movimientos. Esto podría hacer que ocurra menor resistencia a querer abrir la boca.
- Si no se logra el cepillado, podemos limpiar su boca con gasa mojada en enjuague bucal.
- Beber abundante agua para contrarrestar la sequedad bucal.
- Adoptar hábitos saludables: realizar actividad física, alimentarse saludablemente, evitar fumar.

Todos estos factores, junto con el control de los factores de riesgo cardiovasculares, así como mantener la actividad cognitiva y actividades sociales podrían ayudar a prevenir la enfermedad de Alzheimer. ■



# Nuevo ChatGPT

Texto : Diego Marchal Arias



<< Predecir el futuro no es magia, es inteligencia artificial>>

DAVE WATERS

## CÓMO EMPEZAR A UTILIZAR CHATGPT

### 1 Desde la web

- Abre Google y busca <<chat. openai.com>>
- Pulsa el primer resultado obtenido: **New chat (openai.com) – Chat GPT**
- En la pantalla **¿En qué puedo ayudarte?**, pincha en **Voz**.
- A continuación, haz clic en **Iniciar Sesión**.
- **Crea una cuenta** introduciendo los datos que te piden.

### 2 Desde la app del móvil

Descarga la app ChatGPT de OpenAI. Esta integra Whisper, un sistema de reconocimiento de voz que le permite dictar órdenes y preguntar.

Desde la app del móvil habla en lugar de escribir.

## HABLA CON NORMALIDAD CON EL CHATBOT

Habla con la IA como lo harías con una persona, ya sea un experto o un amigo. Cuando hablas con alguien, es normal que al principio no entienda tu punto de vista. Si el resultado no es el que esperabas, haz más preguntas basándote en las respuestas que ya has recibido (interrogatorio interactivo).

## HAZ PREGUNTAS CONCRETAS

Proporciona al chatbot toda la información posible para determinar el contenido de una pregunta. Imagina que quieres preparar un plato de

carne. Podrías preguntarle a ChatGPT: **¿Cómo puedo cocinar un plato de carne?** Sin embargo, este tipo de preguntas tan genérico conduce a respuestas vagas. Obtendrás una respuesta más detallada y concreta si explicas cómo, con qué y para qué ocasión te gustaría preparar tu filete. Por ejemplo: **Esta noche tengo invitados y he comprado 1 kilo de solomillo. Me gustaría servir los filetes al mismo tiempo y al punto. ¿Cuál es la mejor forma de cocinarlo?**

## PREGUNTAS PARA OBTENER MEJORES RESULTADOS

Si ChatGPT no te proporciona la respuesta que buscas o necesitas más información o quieres continuar la conversación, utiliza las llamadas “preguntas de seguimiento”. Estas te ayudan a acercarte más al resultado deseado.

Se trata en suma de seguir preguntando hasta obtener lo que deseas en función de las respuestas que vayas obteniendo.

ChatGPT guarda automáticamente todas tus conversaciones. Así podrás hacer fácilmente preguntas más tarde

## PERSONALIZA LAS RESPUESTAS

Las llamadas “instrucciones personalizadas” hacen que ChatGPT sea aún más potente. Con esta función, puedes dar a la IA instrucciones específicas para recibir respuestas personalizadas.

Para configurar esta opción, haz clic en tu usuario de la esquina superior derecha y **luego en Personalizar ChatGPT**. Ahora tendrás que responder a dos preguntas en los cuadros de texto que aparecen: **¿Qué te gustaría que ChatGPT supiera de ti para proporcionar mejores respuestas?** y **¿Cómo te gustaría que respondiera ChatGPT?** Por ejemplo, si no quieres que el chatbot se dirija a ti de tú, pon algo así: **No se dirija a mí de tú, sino de usted**.

Es importante tener en cuenta que los nuevos ajustes sólo se aplicarán a las conversaciones nuevas que mantengas. ■



# El valor psicológico de la esperanza en diciembre: un refugio emocional para cerrar y abrir ciclos.

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



Diciembre suele ser un mes de emociones intensas y contrastantes. Para muchos, es un tiempo de reuniones familiares, luces cálidas y un ambiente festivo que invita a la reflexión. Para otros, puede resultar un periodo de nostalgia o desgaste emocional. Sin embargo, hay un elemento psicológico que aparece con frecuencia en este cierre de ciclo/año: la esperanza.

Desde una perspectiva psicológica, la esperanza no es un simple deseo optimista; es un proceso emocional y cognitivo que nos permite proyectarnos hacia el futuro con una sensación de posibilidad. Según la psicología positiva, este estado interno une motivación, planificación y la creencia de que podemos influir en lo que viene. En diciembre, esta dinámica se intensifica porque el fin de año nos invita, casi de forma natural, a mirar atrás y adelante, evaluar, agradecer y reajustar.

## **Esperanza como regulador emocional**

La esperanza tiene un efecto directo en la regulación emocional. En momentos de incertidumbre o estrés, pensar en un futuro mejor baja la activación fisiológica asociada a la ansiedad y permite que el sistema nervioso recupere equilibrio. Durante diciembre, un mes donde se multiplican las expectativas y las presiones sociales, esta función puede ser muy útil. La esperanza actúa como un “amortiguador” que nos ayuda a atravesar el cansancio acumulado y a enfrentar situaciones familiares o sociales complejas con mayor estabilidad emocional.

## **El simbolismo de la luz y el comienzo**

La Navidad, con toda su dimensión religiosa y

cultural, funciona como un ritual colectivo lleno de símbolos profundamente humanos: la luz, el renacer, la compañía, el deseo de paz. Estos elementos refuerzan psicológicamente la idea de que es posible empezar de nuevo. El simple acto de decorar un árbol, encender luces o planear un encuentro es parte de un proceso ritual que alimenta la esperanza.

En este sentido, los rituales funcionan como “anclas emocionales”: ayudan a ordenar la experiencia interna, a darle significado a lo vivido y a prepararnos para lo que viene. Hay personas que en estas fechas encuentran más fuerzas para hacer balance, cerrar capítulos o proponerse nuevos objetivos.

## **Esperanza realista: una herramienta para el bienestar**

Es importante distinguir entre esperanza realista y pensamiento mágico. La primera es reconocer las dificultades sin negarlas, pero convencidos de que contamos con recursos internos o externos para avanzar. La esperanza realista se enfoca en lo que sí es posible modificar.

## **Cultivar esperanza en tiempos complejos**

Algunas prácticas para fortalecer la esperanza en diciembre incluyen:

- Revisar logros y avances, incluso los pequeños.
- Practicar la gratitud, enfocándose en lo que sí estuvo presente.
- Establecer metas alcanzables.
- Buscar conexión, ya sea con familia, amigos o comunidad.
- Crear rituales personales de cierre y comienzo.

Diciembre y la Navidad, con su mensaje original de celebración de la llegada de Jesús, nos recuerda que, aun en medio de la complejidad, la esperanza sigue siendo una fuerza transformadora que nos empuja, aunque no garantice el logro. Y en ese acto, profundamente humano, reside su mayor valor psicológico. ■

# Pautas para ahorrar en Navidad

Texto : **Diego Marchal Arias**

“Echa bien tus cuentas, para que después no te arrepientas.”

## Refrán popular

Intenta ser cauteloso con tus compras durante estas fechas si quieres ahorrar en Navidad, pasando unas buenas fiestas.

Para que os animéis a organizar los gastos, os ofrezco unas sencillas pautas.

## Llena el congelador

En las últimas semanas de diciembre, algunos alimentos como las gambas, los langostinos, el bogavante, el besugo, el cordero, el solomillo aumentan su precio entre el 10 y el 50%. Compra ahora y congela pescados, carnes y mariscos (previamente cocidos, excepto almejas, percebes y navajas que no toleran bien la congelación). Soportarán la espera al menos dos meses y a algunos pescados les vendrá mejor: el anisakis muere a bajo cero. Aprovecha también las promociones y cestas de turrones, dulces y alcohol que los supermercados ofertan antes de que vaya avanzando el mes.

## Utiliza productos de temporada

Los alimentos exóticos y fuera de época son más caros. Para ahorrar es interesante elaborar menús en los que utilicemos productos frescos y de temporada que permitirán preparar platos excelentes a un precio asequible.

## Mira los descuentos

En casi todos los cines y teatros hay un día de entradas rebajadas. Aprovecha esas fechas para ahorrar viendo tus películas favoritas.

Si estás jubilado/a, también podrás comprar tus entradas a precios mini.

## Prescinde de lo superfluo

El ahorro (que puede llegar al 50%) no vendrá tanto de las compras anticipadas (aunque siempre interesa la previsión) como de la compra racional (mejor productos de temporada, evitar gastos superfluos).

¿Realmente necesitas ropa nueva? Invierte en complementos llamativos o busca de segunda mano.

¿Y en decoración? Adorna tus maceteros con lazos rojos, plateados o dorados y llena jarrones,

usa bandejas para centros de mesa o veleros con piñas, agujas de pino y alguna fruta seca que dé color, como la granada.

## Planifica tus menús

Decidir con antelación los menús que preparemos nos permitirá aprovecharnos de las ofertas 3x2 que muchos hipermercados ofrecen en Navidad y ahorrar considerablemente, sobre todo, en hogares con familias numerosas.

Eso sí, hay que estar bien atento a las etiquetas, al precio por unidad y por kilo para confirmar que es una oferta interesante.

## Aprovecha los días clave

Existen días donde se ofrecen interesantes descuentos en numerosas tiendas y las ofertas se prolongan durante varios días.

Presta especial atención a los artículos electrónicos o tecnológicos y a los más caros (como la ropa de abrigo o de fiesta, muebles, etc.)

## Controla los gastos hormiga

Como estar pendientes de lo que nos gastamos diariamente en caprichos, renunciar a tomar varios cafés fuera de casa, no comprar snacks en máquinas expendedoras o comer de túper o en casa en lugar de menú.

Todo ello ayudará a incrementar tu ahorro sin darte cuenta.

## Un regalo para cada uno

¿Eres de los que compran los regalos el día 5 por la tarde? No hace falta que te diga que es un error, pero no sólo para tus nervios.

Si no sales con una idea fija de lo que quieres, eres más propenso a gastar excesivamente, solo para no irte con las manos vacías.

La Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) aconseja planificar cuánto queremos gastarnos y en qué.

Haz una lista. Piensa un regalo para cada persona; podrás comparar precios e ir sobre seguro.

Otra idea: márcate un presupuesto y saca el dinero en efectivo en lugar de usar la tarjeta. Verás cómo se va esfumando el dinero y ello te servirá como pedal de freno. ■

**¡FELIZ NAVIDAD AMIGAS Y AMIGOS!**

# ¿Puedo prepararme para aprovechar la primera consulta del psicólogo?

Texto : Isabel Marchal Mateos, Psicóloga sanitaria

La primera vez en el psicólogo suele despertar nervios, dudas o incluso cierto miedo. Estas sensaciones son normales, especialmente si nunca antes has tenido contacto con un profesional de la salud mental. Sin embargo, prepararte adecuadamente puede ayudarte a sentirte más tranquilo y aprovechar mejor la primera sesión.

Ahora bien, ¿Podemos hacer algo de forma previa a la primera sesión para que sea lo más fructífera posible?

A continuación, analizamos algunos puntos.

## 1. Reflexiona sobre por qué has decidido ir al psicólogo

Antes de acudir, intenta hacerte algunas preguntas clave:

- ¿Qué me ha llevado a tomar esta decisión?
- ¿Qué me gustaría lograr con la terapia? es decir ¿Cuáles son mis objetivos a lograr?
- Si mañana todo estuviera bien, ¿qué habría cambiado en mi vida?

Este ejercicio de introspección te ayudará a clarificar tus objetivos y facilitará que el psicólogo, te comprenda mejor desde el inicio.

## 2. No intentes decir lo «correcto»: sé tú mismo, un buen profesional estará exento de juicio y mantendrá la confidencialidad de la información (salvo caso inminente de riesgo de muerte)

Durante tu primera vez en el psicólogo, no necesitas tener un discurso perfecto. El terapeuta está para escucharte sin juzgarte. Habla desde la honestidad, sin miedo a mostrar tus emociones. Lo importante es que puedas expresarte libremente, ya que cuanto mejor sea la evaluación, más te ayudará el profesional a analizar lo que te ocurre. ☺

## 3. Profundiza en tus objetivos y analiza tu situación actual

Puedes llegar a la consulta con algunas ideas preparadas:

- ¿Cuándo comenzó el problema? ¿Lo asocias a alguna circunstancia o cambio?

- ¿Cómo ha evolucionado?
- ¿Ha habido momentos de mejoría o empeoramiento? ¿Qué fue diferente en esos momentos?
- ¿Qué factores crees que influyen en tu motivo de consulta actual?

No hace falta que tengas las respuestas a estas preguntas. Lo más habitual es que la persona no sepa identificar de manera detallada todas estas variables. Al menos, hipotetizar sobre ello puede ayudar al profesional a comprender la explicación de tu situación.

También es útil observar:

- ¿En qué contextos aparece el malestar?
- ¿Qué piensas y cómo actúas en esos momentos?
- ¿Cómo reacciona tu entorno?

Incluso podrías llevar un pequeño registro de estas situaciones para que el psicólogo tenga más información desde el principio. Esto puede ahorrar tiempo y ayudar a enfocar mejor las primeras sesiones.

Algún ejemplo de registro podría ser el siguiente:

Fecha y hora, situación, pensamientos, comportamientos y emociones. Este registro podría ya llevarse hecho antes de la primera sesión si surgen las situaciones que se quieren cambiar y podría servir para ahorrar tiempo.

## 4. Considera la perspectiva de tu entorno cuando estás la primera vez en el psicólogo

Si te sientes cómodo, puedes hablar con personas cercanas para saber cómo perciben ellos tu situación. A veces, sus observaciones pueden aportar una visión valiosa que puedes compartir en tu primera sesión con tu psicólogo.

## 5. Lleva tus dudas anotadas en tu primera vez en el psicólogo

No dudes en preguntar todo lo que necesites para sentirte seguro:

- ¿Cómo funciona el proceso terapéutico?
- ¿Con qué frecuencia serán las sesiones?
- ¿Es confidencial todo lo que diga? ■

# Entrevista a Jaime Selfa Ratazzi

Norayma González Camacho



Jaime Selfa Ratazzi (profesor online Bachillerato.). Andaluz , Alcala de Guadaira. Graduado en Biología en la Universidad de Sevilla y completó un Máster en Formación del Profesorado, adquiriendo las herramientas necesarias para impartir clases de manera efectiva y dinámica.

<https://www.instagram.com/jaimeselfar/#>

<<Cuando un alumno conecta con el lenguaje, conecta también con su forma de ver el mundo. >>



## 1. ¿Cuál es el mayor reto de un profesor de Bachillerato en la asignatura de lengua?

El mayor reto es que los alumnos cada vez ven la educación con más hastío. En ese contexto, se diluye el verdadero objetivo de asignaturas como Lengua: aprender a entender el mundo que nos rodea y a expresarse con una visión crítica.

## 2. ¿Tienes un metodo de enseñanza eficaz para la asignatura de Lengua?

En mis clases, trabajo la Lengua desde la comprensión: entender lo que se lee, razonar por qué una estructura se usa y cómo se expresa una idea.

El método funciona porque el alumno deja de estudiar “para aprobar” y empieza a entender cómo piensa el lenguaje, y eso cambia todo.

## 3. Según su experiencia como profesor de lengua, ¿Cuál sería la dificultad del estudiante de bachillerato ante la asignatura de Lengua?

La mayor dificultad que veo cada día no es gramatical ni técnica, sino de base: muchos alumnos leen sin pensar. Pueden leer las palabras, pero no se detienen a preguntarse qué significan y claro, conlleva graves problemas de comprensión lectora.

Vivimos en una cultura de la rapidez y la distracción, y eso se nota. Les cuesta concentrarse, conectar ideas y escribir con claridad porque no están acostumbrados a reflexionar.

En Lengua eso se traduce en problemas para analizar, argumentar o simplemente entender lo que leen.

## 4. Explicar su punto de vista sobre las actividades de refuerzo escolar con respecto a la asignatura de Lengua.

Las actividades de refuerzo suelen centrarse en repetir ejercicios o repasar teoría, pero eso no soluciona el origen del problema.

El refuerzo debería enfocarse en construir desde la base: aprender a leer con intención, a pensar lo que se dice y a expresarse mejor.

Cuando el alumno entiende el sentido de lo que estudia, mejora todo lo demás.

## 5. ¿Cree que el metodo de enseñanza de Lengua dentro de los institutos puede actualizarse a aspectos mas visuales: uso de imagen, texto animados y reportajes sobre los temas academicos que deben explicarse dentro del ambito escolar?

Vivimos en una época en la que las imágenes atraen la atención y pueden ayudar a comprender mejor algunos conceptos.

Pero el riesgo está en quedarse solo ahí: si lo visual sustituye a la lectura, al análisis o a la escritura, el aprendizaje se vuelve superficial.



Lo importante no es que el contenido sea más “bonito”, sino que ayude a pensar, y ahí la Lengua sigue necesitando tiempo, lectura y conversación.

**6. Puede indicar ¿cuál es su texto literario favorito de nivel Bachillerato?**

Mi texto favorito es La verdad sobre el caso Savolta, de Eduardo Mendoza. Me gusta porque es una novela que exige al lector pensar, reconstruir los hechos, leer entre líneas.

Además, permite conectar la literatura con la historia y con la sociedad, mostrando cómo el lenguaje refleja un tiempo y una mentalidad.

En Bachillerato me parece una lectura perfecta para que los alumnos vean que la literatura no es algo antiguo o ajeno, sino una forma de entender la realidad.

**7. ¿Cuénteme alguna anécdota de su clase de Lengua?**

Recuerdo a un alumno que empezó el curso convencido de que “Lengua no servía para nada”. Le costaba implicarse, no porque no pudiera, sino porque había perdido toda motivación.

Poco a poco, empezamos a trabajar desde su forma de pensar, buscando sentido a lo que leía y cómo se expresaba. Un día, sin yo preguntarle, me dijo: “Profe, ahora entiendo por qué dices que la Lengua sirve para pensar”.

**8. Tiene opinión sobre el concepto Lectura fácil. Esto como estrategia de información al estudiante para leer versiones adaptadas de la literatura universal.**

Creo que la lectura fácil puede tener un papel positivo si sirve como punto de entrada, no como sustituto. Hay alumnos que necesitan una primera aproximación más accesible, y eso puede despertar su interés por leer.

Pero si solo nos quedamos ahí, les robamos la oportunidad de enfrentarse a un texto más complejo y de aprender a pensar con él.

**9. Tiene libros preferidos de Literatura, que nos pueda recomendar para iniciar en la lectura académica o de lectura libre.**

En el ámbito académico, Crónica de una muerte anunciada de García Márquez y La verdad sobre el caso Savolta de Eduardo Mendoza son dos obras que enseñan a leer de verdad, a reconstruir lo que se dice y lo que se calla.

Para lectura libre, Rebeldes, de S. E. Hinton, o El Señor de los Anillos y Canción de hielo y fuego.

Y fuera de la ficción, El hombre más rico de Babilonia es uno de esos libros que te hacen replantearte la forma de pensar. Sin lecturas así, probablemente yo no habría dado el paso de emprender por mi cuenta.

**10. ¿Cuál es el consejo para el estudiante de bachillerato que sea útil para aprobar la asignatura de Lengua?**

Mi consejo sería que no estudien Lengua como una lista de normas, sino como una forma de entender cómo funciona el pensamiento.

En realidad, Lengua no se “aprueba”, se entiende. Y cuando se entiende, deja de ser difícil. ■

PUBLICIDAD

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



**ILUSTRES  
MASCOTAS**

CLÍNICA VETERINARIA

Urgencias: 644970349

Citas: 955317003

Puedes publicitarte  
**AQUÍ**

llamando al  
**693 020 132**

# La Canela: origen, aplicaciones y beneficios

Texto y foto: J.M. Rojano



La canela es una de las especias más antiguas y apreciadas del mundo, conocida por su aroma cálido y sabor dulce. Su uso se remonta a miles de años atrás, tanto en la cocina como en la medicina tradicional. El origen de la canela se sitúa en Asia, especialmente en Sri Lanka, la India y China, donde se cultivaban árboles del género *Cinnamomum*. Los egipcios ya la utilizaban hace más de 4,000 años para embalsamar y conservar alimentos, mientras que en la antigua Roma era considerada un símbolo de riqueza y ofrenda para los dioses.

Existen dos tipos principales de canela: la canela de Ceilán (*Cinnamomum verum*), conocida como la “canela verdadera”, y la canela cassia (*Cinnamomum cassia*), más común y de sabor más intenso. Aunque ambas se utilizan ampliamente, la canela de Ceilán es la más apreciada por su calidad y suavidad.

Las aplicaciones de la canela son muy diversas. En la gastronomía, se emplea para aromatizar postres, infusiones, cafés y platos salados. Tam-

bién es un ingrediente esencial en la repostería y en mezclas de especias como el curry o el garam masala. En la industria cosmética y perfumista, el aceite esencial de canela se utiliza por su fragancia cálida y propiedades antisépticas. Además, en la medicina tradicional, se ha empleado para tratar resfriados, mejorar la digestión y estimular la circulación.

Los beneficios de la canela para la salud han sido respaldados por numerosos estudios. Es rica en antioxidantes, ayuda a reducir los niveles de azúcar en la sangre y puede contribuir a mejorar la sensibilidad a la insulina. También posee propiedades antiinflamatorias y antibacterianas, lo que la convierte en un aliado natural para fortalecer el sistema inmunológico.

En resumen, la canela no solo aporta sabor y aroma a nuestras comidas, sino que también ofrece importantes beneficios para la salud. Su historia milenaria y su versatilidad la mantienen como una de las especias más valoradas y utilizadas en todo el mundo. ■



PUBLICIDAD

**Suscríbete a nuestro canal de**


**Hablemos de Utrera**



**No olvides seguirnos en Facebook**

 **Hablemos de Utrera**

**Y visita nuestra página web**

 **hablemosdeutrera.es**



**EMPRESA MULTISERVICIOS  
Y  
LIMPIEZA INTEGRAL**

**722 577 653**

**[www.h2obalear.es](http://www.h2obalear.es)**



# Navidad y costumbres en Utrera: de antaño al siglo XXI

Texto y foto: J.M. Rojano



La Navidad en Utrera recoge tanto tradiciones propias de la tierra andaluza como adaptaciones modernas de una ciudad que ha cambiado mucho desde el siglo XIX. A continuación, repasamos cómo se vivían las fiestas navideñas en épocas pasadas, cómo han evolucionado y qué elementos destacan hoy.

Durante el siglo XIX Utrera vivía un cambio social y económico importante: como se señala, “el siglo XIX en Utrera no era ni mucho menos un momento sencillo para vivir”.

En ese tiempo era habitual que las celebraciones de Navidad se desarrollaran fundamentalmente en el ámbito doméstico y comunitario: sin grandes despliegues urbanos, con rituales religiosos, música, dulces y cocina de tradición familiar.

Aunque no hay abundantes fuentes específicas de Utrera que describan cada costumbre navideña de aquel siglo con el detalle deseado, podemos inferir ciertas pautas reconocibles en Andalucía que también aplicaban allí: belenes instalados en iglesias o casas, misas de Gallo en la Nochebuena, la visita al portal del Niño Jesús, la música de villancicos, sobremesas largas, dulces caseros (como el típico bizcocho plano conocido en Utrera: el Mostachón) que ya se documenta como especialidad de la localidad.

En el plano urbano, aún era incipiente el alumbrado público navideño o las grandes decoraciones que luego surgirían. Los festejos se concentraban en familias, parroquias y en el barrio. Es probable que las reuniones populares entre ve-

cinos —típicas de Utrera en otras fiestas— también tuvieran su réplica navideña: cantos populares, encuentros en plazas o calles, intercambio de dulces, etc.

A medida que Utrera entraba en el siglo XX y se modernizaba, las costumbres navideñas también se adaptaron y ampliaron. Aparecen ya alumbrados más visibles, campañas de comercio local navideño, belenes municipales, cabalgatas de los Reyes Magos, y una mayor participación de iniciativas públicas.

Por ejemplo, noticias recientes recogen que el encendido del alumbrado navideño de Utrera es ya un acto colectivo muy esperado:

“Como manda la tradición el mes de diciembre ha traído en Utrera el encendido del alumbrado navideño que ya se encuentra en numerosas calles de la localidad.”

Y en un artículo de 2024 se habla de “más de 1.200.000 puntos LED y 10 km de cableado” para iluminar la ciudad en Navidad.

También ha aumentado la descentralización: las pedanías y barriadas participan activamente con su iluminación, eventos propios, y se busca que la Navidad llegue “a todos los rincones de Utrera”.



En paralelo, se mantiene el fuerte componente religioso y comunitario: villancicos, zambombas, belenes populares y reuniones de barrio siguen siendo ejes de la celebración. Y se incorpora la dimensión comercial, cultural (mappings, conciertos) y tecnológica (campañas en redes sociales, marketing local).





Algunas de las costumbres navideñas en Utrera que tienen arraigo y muestran continuidad o transformación:

**Belén municipal y parroquial:** Ya en el pasado se montaban pesebres en las iglesias, y hoy se mantiene la tradición con belén público que muchas familias visitan.

**Encendido del alumbrado navideño:** Aunque en el siglo XIX sería muy limitado, hoy es un gran acto colectivo urbano.



**Dulces y gastronomía popular:** El “mostachón” utrerano es un bizcocho tradicional que aparece vinculado al municipio desde al menos el siglo XIX.

También pestiños, brazos de gitano, dulces navideños andaluces forman parte de la mesa.

**Reuniones de barrio y comunidad:** En Utrera la costumbre de “la candela” o reunión flamenca en barriadas ya para Navidad se señala en tiempos modernos, evocando la convivencia popular.

**Comercio local y campañas navideñas:** En la era moderna, el comercio utrerano lanza bolsas promocionales, campañas sociales, escaparates iluminados y campañas como “Tú eres la luz que ilumina nuestra Navidad”.

**Adaptación tecnológica y cultural:** Uso de redes sociales, decoración con LED, espectáculos públicos, ampliación al ámbito urbano, belenes vivientes, mapping, etc.

Lo que observamos en Utrera es una doble dinámica: continuidad de lo tradicional (religión, familia, dulces, música popular, barrio) y cambio (iluminación urbana masiva, centralidad del comercio, espectáculos públicos, tecnología). Esta fusión permite que la Navidad ofrezca a la comunidad utrerana una experiencia que reconoce raíces y abre horizontes.

En el siglo XIX, la Navidad habría sido una fiesta íntima, más sencilla en lo urbano, pero con gran riqueza humana: hogareña, parroquial, comunitaria. Hoy, aunque ‘lo grande’ llega — las luces, la ciudad engalanada— se siguen valorando esos momentos familiares, vecinales, musicales, que hacen la esencia. Utrera mantiene su identidad: flamenco, convivencia barrial, tradición repostera, y lo proyecta a la celebración navideña.

La Navidad en Utrera es un viaje a través del tiempo que une lo vivido en casas y barrios desde el siglo XIX con lo que hoy vemos en plazas iluminadas, belenes municipales, zambombas y luces por doquier. La esencia —la familia, la comunidad, la tradición— sigue estando, aunque los modos hayan cambiado. Saber de dónde venimos: dulces caseros, villancicos al calor del hogar, reuniones entre vecinos en calles sin grandes aparatos; y hacia dónde vamos: ciudad iluminada, espectáculos, comercio, participación colectiva ayuda a valorar lo que somos y lo que celebramos. ■





Aarón Joel  
11 años

Abigail Joy  
9 años



Esperanza del Carmen  
12 años





# Utrera

## Navidad 2025



# 50 Años del compañero Geyperman

Texto y foto: **Santiago Escobar**



**Diciembre 2025** tiene una celebración muy particular llena de nostalgia para muchos, ya adultos, referente al medio siglo desde que una figura de acción articulada, de unos 30 centímetros (escala 1/6), pelo de verdad (flockado) y un amplio armario de uniformes, se convirtió en la joya de la corona de la “Campaña de Navidad” de 1975 en España. Su nombre: **Geyperman**. Para miles de niños de la época, el 6 de enero de 1976 quedó grabado a fuego como el día en que conocieron a su héroe de acción, otros tuvieron el privilegio de recibirlo antes por la mañana del 25 de diciembre de 1975.

El **Geyperman** nació inspirándose en el **G.I. JOE** americano de 1964, la primera “figura de acción” del mundo, que luego, gracias a su éxito, se expandió a Europa creando a su primo británico: **Action Man** en la empresa **Palitoy**, pero fue la empresa española de Valencia **Industrias Geyper** la que, con una visión brillante, adaptó el concepto para crear un producto de altísima calidad con ayuda de la patente de **Hasbro** e ideas del aspecto y accesorios del **Action Man**.

En las estanterías de las jugueterías de España, **Geyperman** tuvo que competir con el ya mítico **Madelman**. Había una diferencia considerable de tamaño entre estas dos figuras, pero ambos eran el regalo soñado, siempre mucho más caros y prestigiosos que los más sencillos y recién llegados **Playmobil**. Elegir entre uno u otro era la decisión más difícil que un niño español enfrentaba en su carta a los Reyes.

La llegada de **Geyperman** a finales de 1975 coincidió con que el país acababa de vivir un cambio

trascendental con la muerte de Franco en noviembre. El ambiente de la Transición se sentía en el aire, y la figura moderna con su dote de fortaleza, se coló en las casas españolas en un momento de gran expectación. El **Geyperman** básico Mono de cremallera azul, junto con el soldado alemán y granadero inglés, inundó los escaparates andaluces.

Ir a la juguetería con tus padres, ver esas vitrinas repletas, y rezar para que el regalo más grande bajo el árbol o junto a tus zapatos fuera la caja con el soldado de acción. Ese olor a plástico y cartón, la figura perfectamente colocada... El **Geyperman** más que un juguete... un compañero, era la llave a un mundo de fantasía y acción creado con nuestra imaginación infantil de aquel entonces que transformaba cualquier rincón de la casa o del pueblo –el patio, el parque, el tendedero de ropa – en una misión secreta. Pasábamos tiempo cambiándole el uniforme, las armas, las chapas militares y ajustando el cinturón de munición... Era una conexión real y física con la aventura. Un parque se podía convertir en la zona de guerra o aventura junto a tus amigos que traían sus respectivas figuras a la lucha.



**Industrias Geyper** estuvo activo con **Geyperman** desde 1974 hasta 1982 donde dejó de producirlo y luego hubo un corto regreso en el siglo 21 de manos de la compañía de juguetes **Bizak**, esta figura gustó, pero no tanto, ya que fue lanzado como juguete con la idea que los chavales de la





época se fascinaran nuevamente por las aventuras al aire libre, pero la tecnología digital venció a lo “tangible”, esta versión de **Geyperman** fue de 2002 a 2005.

**Pero la aventura continúa: la empresa madrileña Hobbycrash ha revivido la leyenda desde el 2011.** Con un respeto admirable por la figura original, han reeditado el maniquí y gran parte de los complementos clásicos. Esto ha permitido a los coleccionistas completar las misiones que quedaron pendientes hace décadas, asegurando que **Geyperman** el héroe que nos trajeron los Reyes siga vivo y en activo para su 50 aniversario.

Hoy, 50 años después, aquellos niños somos adultos nostálgicos y, muchos, coleccionistas.

El fenómeno del coleccionismo vintage de **Geyperman** es un motor que mueve mercadillos y ferias en todo el mundo. En España, miles de coleccionistas buscan incansablemente esa pieza que se perdió en la infancia: un accesorio, una caja original o un uniforme específico. El valor de **Geyperman** trasciende lo material; es una figura que nos transporta instantáneamente a nuestra niñez y a las Navidades/Reyes más especiales.

A diferencia de la época de **Geyperman**, los niños de hoy están a menudo más interesados en los juegos y los “juguetes” digitales. El valor de tener una figura articulada en las manos, un objeto físico que puedes tocar, vestir y manipular sin pantallas de por medio, es algo que las nuevas generaciones a veces se pierden. Por eso, el coleccionismo es también un acto de resistencia a favor del juguete tradicional.

**Y tú... ¿ya has revisado ese baúl de tu infancia a ver si aún está ese compañero esperándote por décadas y desempolvar esos recuerdos de aventuras juntos? ■**



# La Puntualidad: Un valor que abre puertas

Texto y foto: J.M. Rojano



La puntualidad es mucho más que llegar a tiempo; es una muestra de respeto, responsabilidad y compromiso. En un mundo donde el tiempo es uno de los recursos más valiosos, ser puntual refleja consideración hacia los demás y una buena organización personal. Este valor, aunque a veces subestimado, puede marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso tanto en la vida profesional como en la personal.

Ser puntual demuestra que una persona valora su palabra y cumple con lo que promete. Cuando alguien llega a la hora acordada, transmite confianza y seriedad, dos cualidades muy apreciadas en cualquier ámbito. Por el contrario, la impuntualidad puede interpretarse como desinterés o falta de respeto, afectando las relaciones interpersonales y la reputación de quien la práctica.

Además, la puntualidad está estrechamente ligada a la disciplina y la planificación. Una persona puntual suele tener la capacidad de organizar su tiempo, prever imprevistos y cumplir con sus responsabilidades sin estrés ni retrasos. Esta habilidad no solo mejora la productividad, sino que también contribuye al bienestar personal, ya que evita la ansiedad que provoca la prisa constante.

En el entorno laboral, la puntualidad es una virtud esencial. Los empleadores valoran enormemente a quienes cumplen horarios, entregan tareas en los plazos establecidos y respetan las citas o reuniones. Este hábito refleja profesionalismo y compromiso con los objetivos comunes. En el ámbito educativo, ser puntual también demuestra interés por aprender y respeto hacia los docentes y compañeros.

Sin embargo, la puntualidad no debe verse como una obligación rígida, sino como una forma de convivencia armónica. Respetar el tiempo propio y el de los demás contribuye a construir sociedades más ordenadas, empáticas y eficientes. En definitiva, la puntualidad no solo abre puertas, sino que también fortalece la confianza y la credibilidad de las personas. Cultivarla es una inversión en uno mismo y en las relaciones que construimos día a día. ■



#AdoptaNOcompreS



# NO SEAS CÓMPLICE

Los Animales no son juguetes  
**NO REGALES ABANDONO EN NAVIDAD**





# La pesca marítima en Andalucía: especies y técnicas deportivas

Texto y foto: J.M. Rojano



La pesca marítima en Andalucía es una de las actividades más emblemáticas del litoral sur de España. Con más de 1.100 kilómetros de costa bañada por el mar Mediterráneo y el océano Atlántico, la región ofrece una gran diversidad de ecosistemas marinos y una tradición pesquera que combina el arte profesional con la pasión deportiva.

En los últimos años, la pesca deportiva con caña ha ganado popularidad entre aficionados y turistas. Esta modalidad, practicada desde la costa o embarcaciones ligeras, permite disfrutar del entorno natural al mismo tiempo que se respeta el equilibrio ecológico. Las zonas más reconocidas para la pesca deportiva en Andalucía se encuentran en el Golfo de Cádiz, la Costa del Sol, el Estrecho de Gibraltar y las costas de Almería y Granada.

Entre las especies más comunes que se capturan con caña destacan la dorada, el sargo, la lubina, el besugo, el jurel, el pez limón y el bonito.



En las aguas más profundas, especialmente cerca del Estrecho, también pueden encontrarse atunes, meros y dentones, muy apreciados por los pescadores experimentados. Cada especie requiere un conocimiento específico del comportamiento del pez, del tipo de cebo y del momento ideal de la jornada para lanzar la línea.

En cuanto a las técnicas de pesca, las más practicadas son el surfcasting, el spinning y la pesca desde embarcación. El surfcasting consiste en lanzar la caña desde la orilla hacia zonas profundas, utilizando plomos y cebos naturales. El spinning es una técnica más dinámica que utiliza señuelos artificiales para atraer especies depredadoras. Por su parte, la pesca desde embarcación permite acceder a mayores profundidades y capturar ejemplares de mayor tamaño.



Además de ser una actividad recreativa, la pesca deportiva en Andalucía fomenta el respeto por el medio marino. Las normativas regionales establecen tallas mínimas, cupos y zonas protegidas para garantizar la sostenibilidad de los recursos pesqueros. Así, la pesca con caña no solo es una tradición, sino también una forma responsable de disfrutar del mar y de la riqueza natural andaluza. ■



# La historia del ciclismo en Utrera: pasión sobre dos ruedas

Texto : Equipo HdU



El ciclismo en Utrera tiene una historia rica y apasionante que refleja el espíritu deportivo y la unión de una comunidad que, desde hace décadas, ha sabido hacer del pedal un símbolo de esfuerzo, compañerismo y amor por el deporte.

Los primeros registros de actividad ciclista en Utrera se remontan a mediados del siglo XX, cuando algunos vecinos comenzaron a reunirse para realizar rutas por los caminos rurales y carreteras que rodean la localidad. Aquellos paseos, más recreativos que competitivos, fueron el germen de una afición que no tardaría en crecer. Con el paso de los años, el ciclismo utreraño se consolidó gracias a la aparición de clubes locales que promovieron la práctica organizada de este deporte. Entre ellos destacan el Club Ciclista Utrera y, más recientemente, Los Marchadores de Utrera o el Club Jipijapa Bike, que han contribuido a mantener viva la pasión por la bicicleta en todas sus modalidades: carretera, montaña y cicloturismo.

A partir de los años 80 y 90, Utrera empezó a figurar en el calendario de numerosas pruebas provinciales y andaluzas, atrayendo a deportistas de toda la región. Las tradicionales marchas cicloturistas y las competiciones locales se convirtieron en auténticas fiestas del deporte, donde la participación popu-

lar y el ambiente familiar eran tan importantes como el resultado.

El auge del ciclismo utreraño también se ha visto impulsado por la mejora de las infraestructuras. La creación de carriles bici, rutas señalizadas y espacios naturales como la Vía Verde de Utrera a Las Cabezas ha favorecido la práctica segura y sostenible de este deporte, acercándolo a personas de todas las edades.



Hoy, Utrera continúa siendo un referente del ciclismo en la provincia de Sevilla. Cada fin de semana, decenas de ciclistas recorren sus carreteras y caminos, perpetuando una tradición que combina deporte, naturaleza y convivencia. Más que un simple pasatiempo, el ciclismo en Utrera es una forma de vida, un legado que se transmite de generación en generación sobre dos ruedas. ■



# Pastel de gambas y cabracho

Cantidad: 4 personas. Dificultad: Fácil

## Ingredientes:

- 500 g de cabracho
- 6 gambas
- 2 tomates maduros pelados y troceados
- 4 huevos
- Mantequilla
- 125 ml de nata líquida
- Pimienta negra molida
- Una pizca de sal



## Modo de elaboración:

Paso 1. En primer lugar, debes quitar la piel y las espinas del cabracho y lavarlo muy bien. Pela también las 6 gambas ya cocidas.

Paso 2. Tritura el cabracho, las gambas y los tomates hasta conseguir una mezcla homogénea.

Paso 3. Por otro lado, casca los huevos y separa las yemas de las claras. A la mezcla anterior, debes añadir las yemas y la nata y volver a batir todos los ingredientes hasta que veas que están bien integrados entre ellos.

Paso 4. Monta las claras y, cuando estén a punto de nieve, incorpóralas a la mezcla. Añade también a la misma sal y pimienta al gusto.

Paso 5. Mientras precalientas el horno a 180 °C, unta mantequilla en un molde rectangular y cúbrelo con papel para hornear.

Paso 6. Vierte la mezcla en el molde y cuécela en el horno al baño maría durante 20 minutos. Para ello, debes introducir el molde con el pastel dentro de otro más grande lleno de agua.

Paso 7. Saca el molde del horno y deja enfriar. Desmóldalo y consérvalo frío hasta el momento de servirlo. Decora con huevas, tostaditas, brotes, mayonesa y cebollino. ■

## 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

# Solomillo con manzana

Cantidad: 4 personas. Dificultad: Media

## Ingredientes:

- 2 solomillos de cerdo ibérico
- 1 vasito de Oporto
- 3 manzanas reineta
- 1 limón
- 1 palito de canela
- Miel
- Canela en polvo
- Semillas de sésamo
- Aceite de oliva
- Mantequilla
- Sal y pimienta



## Modo de elaboración:

Paso 1. Lava el limón, retira un trozo de corteza y exprímelo. Pela las manzanas, córtalas en dados y rocía con zumo de limón para que no se oxiden.

Paso 2. Calienta dos cucharadas de mantequilla en una sartén y dora los dados de manzana durante 2 minutos.

Paso 3. Riega con un chorrito de miel, añade el trozo de corteza de limón y el palito de canela y cocer 2 minutos más.

Paso 4. Salpimienta ligeramente y sazonar con una pizca de canela. Calienta una cucharada de aceite en una sartén antiadherente.

Paso 5. Cuando esté bien caliente, dora los solo

millos durante 2 minutos por cada lado (deben quedar rosados por dentro).

Paso 6. Salpimientalos y retíralos del fuego. Luego añádeles las semillas de sésamo tostadas y córtalos en lonchitas.

Paso 7. Vierte el Oporto en la sartén y desglasa los jugos de la cocción de la carne removiendo con una cuchara de madera.

Paso 8. Deja reducir el Oporto a fuego fuerte hasta que espese. Dispón las lonchas de solomillo en los platos acompañados de los dados de manzana. Salsea con la reducción de vino de Oporto y servir. ■

## 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

# La Navidad en Utrera (de antaño a hoy)

1. ¿Qué elemento religioso ha sido tradicionalmente el centro de la Navidad en Utrera?

- ☐ a) El árbol de Navidad
- ☐ b) El Belén
- ☐ c) Las luces de la calle

2. ¿Qué dulce tradicional navideño ha sido muy típico en los pueblos andaluces como Utrera?

- ☐ a) Polvorones y mantecados
- ☐ b) Macarons
- ☐ c) Donuts

3. ¿Qué era más común en la Navidad de antaño en Utrera?

- ☐ a) Reunirse en casas con familia y vecinos a cantar
- ☐ b) Celebrarlo principalmente en centros comerciales
- ☐ c) Irse de vacaciones a otro país

4. ¿Qué papel tenían los villancicos en la Navidad tradicional?

- ☐ a) Eran solo para las misas del gallo
- ☐ b) Se cantaban en casa, en la calle y en reuniones familiares
- ☐ c) Solo los cantaban los coros profesionales

5. ¿Cómo solían ser los regalos de Navidad en tiempos de antaño?

- ☐ a) Sencillos, útiles y a veces hechos a mano
- ☐ b) Siempre electrónicos
- ☐ c) Casi siempre dinero en sobres

6. ¿Qué día ha tenido tradicionalmente más peso para los niños en España, incluida Utrera?

- ☐ a) 24 de diciembre (Nochebuena)
- ☐ b) 25 de diciembre (Navidad)
- ☐ c) 6 de enero (Día de Reyes)

7. En la Navidad de antaño, ¿qué era más habitual en la mesa?

- ☐ a) Comida sencilla pero abundante, preparada en casa
- ☐ b) Todo encargado a restaurantes
- ☐ c) Solo comida fría

8. ¿Qué cambio importante se nota en la Navidad de hoy respecto a la de antes?

- ☐ a) Ahora casi no se ponen luces en las calles
- ☐ b) Hoy hay más presencia de consumismo y compras en grandes superficies
- ☐ c) Antes no se celebraba la Navidad

9. ¿Qué seguía siendo y sigue siendo un elemento central de muchas familias creyentes en Utrera?

- ☐ a) La Misa del Gallo
- ☐ b) El sorteo de la Lotería del Niño
- ☐ c) El cine de Navidad

10. ¿Qué tradición se ha mantenido con fuerza hasta hoy en muchos pueblos andaluces?

- ☐ a) Escuchar villancicos flamencos y zambombas
- ☐ b) Bailar solo música electrónica
- ☐ c) No cantar en Navidad

11. En la Navidad de antaño, ¿qué papel tenían los vecinos?

- ☐ a) Apenas se relacionaban entre sí
- ☐ b) Se visitaban, compartían dulces y se cantaba juntos
- ☐ c) Solo se veían en el supermercado

12. ¿Qué elemento moderno ha ido ganando protagonismo en la Navidad actual?

- ☐ a) Compras online y regalos por mensajería
- ☐ b) Los juegos de corro en la plaza
- ☐ c) Las cartas escritas a mano entre vecinos

**Respuestas del Test Cultural del pasado mes:**

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

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





# LA TIENDA DE JUGUETES



Escrita por Josè Canalejo

Representada por el grupo de Teatro Infantil de la escuela RealizArte Teatro

Lugar: Centro Cultural Utrerano (Pza. del Altozano n°10)

○ Fecha y hora: Lunes 22 de Diciembre. Dos pases: Uno a las 18h y otro a las 19h

Duración: 20-25 minutos

Precio: 3€

Aforo limitado

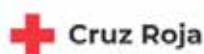
Fila 0 Bizum 08236

A beneficio de la Cruz Roja de Utrera

ORGANIZADORES:



A BENEFICIO:



# Sopa de letras

Día de la Constitución

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| K | W | G | O | B | I | E | R | N | O | M |
| K | C | X | L | I | B | E | R | T | A | D |
| T | S | O | B | E | R | A | N | I | A | R |
| D | E | M | O | C | R | A | C | I | A | J |
| F | J | M | E | T | C | A | S | A | I | U |
| E | X | R | E | F | O | R | M | A | S | S |
| S | T | E | M | Q | Q | D | C | M | X | T |
| T | D | E | R | E | C | H | O | S | W | I |
| I | L | E | Y | E | S | B | N | X | B | C |
| V | E | A | S | A | M | B | L | E | A | I |
| O | C | I | U | D | A | D | A | N | O | A |

|            |           |
|------------|-----------|
| Asamblea   | Ciudadano |
| Democracia | Derechos  |
| Festivo    | Gobierno  |
| Justicia   | Leyes     |
| Libertad   | Reformas  |
| Soberanía  |           |

Día de la Inmaculada Concepción

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| B | Q | Z | J | G | R | A | C | I | A | J |
| I | N | M | A | C | U | L | A | D | A | U |
| K | S | S | D | E | V | O | C | I | Ó | N |
| F | L | U | Z | A | R | Z | A | B | Q | K |
| K | V | U | V | O | R | A | C | I | Ó | N |
| M | E | S | P | E | R | A | N | Z | A | L |
| A | T | G | V | X | B | Z | D | Q | C | K |
| R | C | O | N | C | E | P | C | I | Ó | N |
| Í | I | C | M | V | O | X | C | U | F | E |
| A | N | I | Z | H | F | I | E | S | T | A |
| I | U | V | I | R | G | E | N | L | L | E |

|            |          |
|------------|----------|
| Concepción | Devoción |
| Esperanza  | Fe       |
| Fiesta     | Gracia   |
| Inmaculada | Luz      |
| Maria      | Oración  |
| Virgen     |          |

Navidad

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| G | R | D | N | P | D | I | U | U | X | Q |
| H | Y | P | W | A | O | U | J | Z | G | T |
| J | R | N | I | E | V | E | E | D | L | B |
| M | E | M | F | C | S | A | N | T | A | E |
| U | G | D | J | P | C | Á | R | B | O | L |
| Ñ | A | P | A | Z | M | Q | L | R | G | É |
| E | L | M | G | Y | U | U | V | O | T | N |
| C | O | E | S | T | R | E | L | L | A | O |
| O | C | O | P | O | Y | B | C | X | U | I |
| V | I | L | L | A | N | C | I | C | O | J |
| S | D | L | U | C | E | S | I | T | W | D |

|          |            |
|----------|------------|
| Belén    | Copo       |
| Estrella | Luces      |
| Muñeco   | Nieve      |
| Paz      | Regalo     |
| Santa    | Villancico |
| Árbol    |            |

Papá Noel

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | C | Y | U | R | E | N | O | D | J | D |
| E | B | U | Q | L | J | R | R | M | U | U |
| S | M | E | S | I | U | E | Q | U | G | L |
| T | S | K | P | S | W | G | H | Ñ | U | C |
| R | M | T | B | T | V | A | M | E | E | E |
| E | Y | I | W | A | A | L | Y | C | T | T |
| L | S | W | A | T | C | O | U | O | E | W |
| L | A | N | I | E | V | E | X | S | G | D |
| A | N | D | F | A | T | R | I | N | E | O |
| N | T | Y | D | N | K | P | B | P | F | W |
| H | A | S | N | A | V | I | D | A | D | V |

|         |          |
|---------|----------|
| Dulce   | Estrella |
| Juguete | Lista    |
| Muñeco  | Navidad  |
| Nieve   | Regalo   |
| Reno    | Santa    |
| Trineo  |          |

# Sudoku

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

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

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

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

# ¿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](http://isabelmarchalpsicologia.com)