

H DU



Puedes ver la revista online
a través del Código QR

SUMARIO

Cuando la tradición duele **4**

Subida de las pensiones
para 2026 **6**

Nueva App para lograr uno de los
propósitos para 2026 **8**

¿Y si este año no mejoras,
sino que te escuchas? **9**

Tras los excesos navideños... **10**
La dieta que funciona

¿Por qué nos rayamos si
nos hace sentir mal? **11**

Entrevista a María Bejarano Sánchez **12**

14 Normas, límites, limitaciones...
y mucho cariño

16 San Sivestre

18 Cagalgata de Reyes Magos

24 De la estrella al asfalto

25 Recetas

28 Test cultural sobre Utrera

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
Iván Iobato
Norayma González
María Isabel Sorroche
Helio Herrera
Sergio Román



Revista Hablemos De Utrera
www.hablemosdeutrera.esa



Aluminium & Ferrum



Reparaciones
Ventanas
Puertas
Mosquiteras
Barandillas
Estructuras
Persianas

Galerías
Cerramientos
Toldos
Mamparas
Techos Aluminio
Pérgolas
Motores

Trabajamos todo El Vallés

Sant Feliu de Codines (Barcelona)
Joan 633 861 223

Cuando la tradición duele

Texto y fotos: Joy Glenn



Enero en España es mágico para los niños. La Cabalgata de Reyes es uno de los eventos más esperados del año. Caramelos volando por el aire, música llenando las calles, los rostros de los niños iluminados por la emoción mientras esperan el paso de los Reyes Magos. A mis hijos les encanta, como a la mayoría de los niños. Es alegría. Es tradición. Es infancia. Y, sin embargo, cada año hay un momento de incomodidad que no podemos ignorar.

Cuando se acerca la carroza de Baltasar y vemos rostros pintados de negro o marrón, labios exagerados y disfraces que convierten la negritud en algo que se puede llevar puesto por una tarde, la alegría se detiene. Mis hijos se dan cuenta. Hacen preguntas. Y yo me veo obligada a gestionar un momento que nunca debería recaer sobre ellos.

Este artículo no está escrito para atacar ni avergonzar. Está escrito para explicar, porque muchos españoles realmente no entienden por qué esto resulta doloroso. Esa falta de comprensión no siempre está basada en el odio, sino en la ignorancia en su sentido más literal, una falta de conocimiento. Y el conocimiento importa.

Honor sin comprensión

Entiendo que representar al Rey Baltasar se considera un honor en España. Muchas personas se sienten orgullosas de interpretarlo. Creen que están rindiendo homenaje, no burlándose. Pero la intención no borra el impacto.

Para las personas negras, ver a personas no negras pintarse la cara de negro, incluso “con respeto”, es doloroso porque nuestra piel no es un disfraz. No podemos quitárnosla al final de la cabalgata. Vivimos en esta piel cada día, a veces con admiración, sí, pero también con discriminación, juicios y, en ocasiones, deshumanización. Lo que para algunos es algo que se viste para celebrar, para otros es una realidad constante.

No podemos quitarnos la piel

Hace años, mi hijo interpretó a Zeus en una obra escolar. Se vistió como Zeus. Encarnó al personaje. Pero no se pintó la cara de blanco, porque habría sido innecesario e inapropiado. Las personas negras nunca hemos necesitado pintarnos la cara para interpretar personajes blancos. Entendemos que la raza no es un disfraz. Por eso, cuando se oscurece la piel, se exageran los labios y se representa visualmente la negritud, surge una pregunta dolorosa: ¿así es como nos ven? Especialmente cuando, de manera paradójica, los rasgos negros son tan a menudo copiados y comercializados, labios más gruesos, cuerpos más curvilíneos, música negra, estilo negro, mientras que las personas negras siguen siendo, en muchos casos, irrespetadas, excluidas o ignoradas.

Una breve historia que no puede ignorarse

En Estados Unidos, el blackface tiene una historia larga y profundamente racista. Surgió en los espectáculos de minstrel, donde intérpretes blancos se pintaban la cara de negro para ridiculizar, deshumanizar y caricaturizar a africanos esclavizados y a sus descendientes. Estas representaciones reforzaron estereotipos dañinos que justificaron la violencia, la exclusión y el racismo sistémico. Esa historia importa porque los símbolos conservan memoria, incluso más allá de las fronteras. Aunque España tenga un contexto histórico distinto, la imagen sigue impactando a las personas negras con el peso de esa historia global. El dolor no se detiene en las fronteras nacionales.



¿Y los niños?

La España de hoy no es la España del pasado. Es cada vez más diversa. Hay miles de niños negros y birraciales creciendo aquí, niños con un progenitor español y otro negro, niños que son plenamente españoles y negros. ¿Qué se supone que deben sentir cuando ven su color de piel representado en el rostro de otra persona como entretenimiento?

A mis hijos les encanta la Cabalgata. No quiero quitarles esa alegría. Pero cada año vivimos ese momento de incomodidad silenciosa, de vergüenza no dicha, cuando la tradición entra en conflicto con la dignidad. Los niños perciben mucho más de lo que creemos.

Orgullo, no vergüenza

Quiero ser clara. Las personas negras estamos orgullosas de ser negras. Amamos nuestra piel, nuestro cabello, nuestra cultura, nuestra historia y nuestra resiliencia. A pesar de todo el dolor que el mundo ha depositado sobre nosotros, no cambiaría mi negritud por nada, ni siquiera por comodidad. Lo que pedimos no es la eliminación de la tradición, sino su evolución con respeto. No pedimos lástima. Pedimos ser vistos como seres humanos.

De hecho, mientras escribo este artículo, hay una petición activa que circula pidiendo el fin del blackface en España. No es solo una opinión personal, es una conversación que muchas personas están teniendo y demuestra que cada vez más gente entiende que ha llegado el momento del cambio.

Una elección que España puede hacer

España puede decidir continuar con las tradiciones sin cambios. Esa es una elección. Pero una vez que se comparten las perspectivas, una vez que se escuchan las voces, una vez que las familias negras explican cómo se siente esto, la ignorancia deja de ser una excusa. España es cada vez más diversa. No es una amenaza, sino una verdad hermosa e inevitable. Y la realidad invita a la reflexión. Este artículo es simplemente una invitación a escuchar. Porque el respeto no elimina la tradición, la fortalece. ■

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

Subida de las pensiones para 2026

Texto: **José Martín**

El INE publicaba A MEDIADOS DE DICIEMBRE la cifra de inflación del mes de noviembre y confirmaba el porcentaje de subida de las pensiones para 2026. La revalorización —que a la hora de redactar este artículo todavía tiene que ser aprobada por el Gobierno y el Congreso— se situará de forma generalizada en el 2,7, sin embargo, la subida de las prestaciones mínimas y no contributivas será superior. Aunque el Ejecutivo todavía no ha dado a conocer el incremento oficial, las últimas estimaciones del Instituto Valenciano de Investigaciones Económicas (IVIE) apuntan a una revalorización de cerca del 11% para estas pensiones.

El documento de trabajo publicado detalla que la revalorización de las pensiones mínimas será del 11,43% para quienes tengan familiares dependientes a su cargo y del 7,07% para aquellos que no. La estimación del IVIE está basada en la norma que regula el incremento anual de las pensiones mínimas, que incluye una subida adicional de estas prestaciones para reducir la brecha con un indicador de suficiencia ligado al umbral de pobreza. Para el año 2026, la reducción de la brecha será del 50%, dentro de un periodo transitorio que acabará en 2027 cuando la reducción de la brecha será del 100%.

La revalorización de las pensiones no contributivas sigue una regla similar, aunque en este caso el indicador de suficiencia se sitúa en 0,75 veces el umbral de pobreza. Como consecuencia, el centro de estudios valenciano apunta a un incremento del 11,34% de las prestaciones no contributivas de jubilación e invalidez, pasando de 564,7 euros al mes, a una cuantía estimada para 2026 de 628,7 euros al mes.

Recordar que el Ingreso Mínimo Vital tendrá el mismo porcentaje de subida que las pensiones no contributivas.

El año pasado (2024), el Ministerio de Seguridad Social dio a conocer el porcentaje oficial de su-

bida el 23 de diciembre tras aprobar en Consejo de Ministros el real decreto que incluía la subida de las pensiones contributivas.

Impulsa la subida media.

“La revalorización de las pensiones del Sistema de Seguridad Social será una media ponderada de las distintas revalorizaciones aplicables: ordinaria (2,7%), mínimas sin cargas familiares (7,07%) y mínimas con cargas familiares (11,43%)”, detalla el documento de trabajo. Además, las nóminas de quienes se encuentren en el sistema de Clases Pasivas crecerán un 2,7% y las no contributivas un 11,34% (cifras que también influyen en la revalorización media).

“Estos resultados ponen de manifiesto que, aunque la revalorización general se sitúe en el 2,7%, la actualización de las pensiones mínimas y no contributivas a tasas superiores provoca que la revalorización media efectiva del conjunto del sistema se eleve por encima de ese porcentaje”, resume el papel elaborado por Enrique Devesa, Mar Devesa e Inmaculada Domínguez, entre otros investigadores.

Es decir, las pensiones se revalorizarán de media un 3,44%, un incremento que supone un coste de 7.311 millones de euros en 2026.

En total, el centro de estudios estima que el gasto total en pensiones públicas se aproximaría a 229.491 millones de euros en 2026 en caso de confirmarse este incremento, un 5,81% más que en 2025 y un 13% del PIB. La revalorización explicaría 7.311 millones de euros (un 58% del total), mientras que el número de pensiones y el efecto sustitución aportarían 5.299 millones de euros (un 42% del total).■

¡REVOLUCIONA SU ALIMENTACIÓN!

DIETA BARF & COMIDA COCINADA CONGELADA

❌ ADIÓS PIENSOS ULTRAPROCESADOS

✅ HOLA COMIDA REAL

100% NATURAL · 0% QUÍMICA

Carne Fresca

Máxima Frescura



PAW RESULTADOS QUE SE NOTAN PAW

- ✓ Heces Firmes
- ✓ Menos Olor
- ✓ Más Vitalidad
- ✓ Bienestar Total

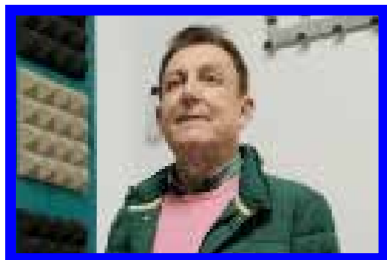
**AVD. FERNANDA Y BERNARDA
LOCAL 6 (UTRERA)**

623 423 036



Nueva App para lograr uno de los propósitos para 2026

Texto : **Diego Marchal Arias**



<<La fuerza no proviene de la capacidad física, sino de la voluntad indomable>>

Indira Ghandi

¿Quieres hacer más deporte este nuevo año? Esta app se convertirá en tu entrenador personal de fitness en casa. Se llama **Nike Training Club (NTC)**. Esta aplicación te ofrece acceso gratuito a más de 200 ejercicios y programas de training (entrenamiento) específicos y te acompaña en cada paso. Se convertirá en tu entrenador personal de fitness en casa.

PRECIO DE LA APP: Gratis

CÓMO SE INSTALA

Accede a la tienda de aplicaciones de tu teléfono móvil. Busca Nike Training Club e inicia la descarga e instalación.

PRIMEROS PASOS CON NIKE TRAINING CLUB

- Después de iniciar la aplicación por primera vez, pulsa Únete a nosotros. Introduce tu dirección de correo electrónico y los datos para registrarte.
- Una vez que hayas completado el proceso, pulsa Comenzar. Responde a las preguntas personales para que la app se adapte a tus necesidades y objetivos de entrenamiento.

Lo bueno de esta app es que ofrece una variedad de entrenamientos para diferentes niveles de habilidad, y muchos de ellos no requieren equipo.

CÓMO SEGUIR UN PLAN PERSONAL DE FITNESS

Si seleccionas el icono de tres rayas horizontales de la parte superior izquierda de la pantalla, encontrarás la barra de navegación principal con todas las funciones de la aplicación. Las más importantes son **Entrenamientos, Programas y Actividad**.

1 ¿Quieres seguir primero un plan de entrenamiento que se adapte a lo que estableciste en la inscripción?

En la sección **Entrenamientos** se muestran una serie de ejercicios que se adaptan al nivel que indicaste en el registro; en este caso, para principiantes.

Antes de empezar, acuérdate de calentar. Una vez que hayas calentado, elige el entrenamiento que quieras y pulsa **Empezar entrenamiento**. Cuando lo hayas completado, la aplicación te pedirá entonces que valores también la intensidad del ejercicio basada en tu esfuerzo.

2 Si lo prefieres, también puedes elegir el tipo de entrenamiento. En el apartado **Entrenamientos** selecciona **Buscar**. Puedes elegir diferentes categorías, como el objetivo de entrenamiento, grupo muscular, equipamiento, clases con entrenador, entrenamientos cortos o directamente ver todos los ejercicios disponibles. Pulsa la categoría que quieras. Echa un vistazo a todos los ejercicios de esa sección, elige el que quieras y pulsa **Empezar entrenamiento**. ■

¿Y si este año no mejoras, sino que te escuchas?

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



Enero llega cargado de promesas como cada año nuevo. Comienza el mes y nuestra cabeza se llena de objetivos, propósitos y versiones mejoradas de nosotros mismos. Comer mejor, rendir más, organizarnos mejor, ser más productivos, más tranquilos, más felices (hacer más deporte, comer más sano, disfrutar más). Como si el año nuevo fuera una oportunidad para corregir, por fin, aquello que creemos que no funciona en nosotros.

Pero ¿y si el problema no fuera que no mejoramos lo suficiente, sino que llevamos demasiado tiempo sin escucharnos?

Vivimos inmersos en una cultura de la mejora constante. Todo parece susceptible de estar mejor: el cuerpo, la mente, las emociones, el descanso. El mensaje es persistente: siempre podríamos ser un poco más. Más eficientes, más equilibrados, más resilientes, en una palabra, mejores. Desde la psicología sabemos que este mandato, lejos de motivar, suele generar cansancio, culpa y una sensación permanente de no llegar.

Escucharse no suena tan grandioso como mejorar. No se puede medir, no destaca en una lista de objetivos y no siempre da resultados inmediatos. Pero es una habilidad psicológica clave para nuestro bienestar. Escucharse implica prestar atención a lo que sentimos, pensamos y necesitamos, incluso —y, sobre todo— cuando no encaja con lo que “deberíamos” estar haciendo en enero.

La presión externa suele ser intensa: redes sociales llenas de retos, discursos sobre empezar de cero, comparaciones constantes. La escucha interna, en cambio, es más discreta. A veces se manifiesta como falta de motivación o incluso resistencia al cambio. Y solemos interpretarla como un fallo o un parón cuando en realidad puede ser una señal.

Empezar el año escuchándonos puede significar cosas muy distintas: quizá necesitamos bajar el ritmo en lugar de acelerarlo, cerrar etapas antes de abrir otras, o simplemente no decidir nada todavía. En una sociedad que valora por encima de todo la acción inmediata, darse permiso para no tener un plan también es una forma de cuidado psicológico.

Pero ¿Qué podríamos hacer para escucharnos?

Algunos ejercicios sencillos de reflexión podrían ayudarnos a practicar esta escucha interna en enero:

-Hacer balance emocional, no solo conductual. En lugar de preguntarnos qué hicimos el año pasado, podríamos preguntarnos cómo nos sentimos la mayor parte del tiempo: motivados, tristes, desengañados, confiados

-Identificar lo que nos agotó y lo que nos sostuvo o nos mantuvo. No todo lo que cuesta es malo ni todo lo placentero es superficial.

-Revisar los “debería”. ¿De dónde vienen? ¿Son nuestros o vienen impuesto de alguna forma?

-Preguntarnos qué necesitamos ahora, no qué se espera de nosotros en este momento del año.

Tal vez este año no necesitemos convertirnos en alguien nuevo. Tal vez baste con escucharnos un poco mejor. Porque cuando nos escuchamos de verdad, muchas veces el cambio llega solo, sin forzarlo. Y suele ser más amable, más real y, sobre todo, más sostenible.■

Tras los excesos navideños... La dieta que funciona

Texto : Diego Marchal Arias



“Después de Navidad, me vuelvo a poner a dieta.”

Frase popular

Durante las fiestas, es normal que tu sistema digestivo trabaje al límite. Los menús ricos en grasas, azúcares y alcohol provocan inflamación, retención de líquidos y picos de glucosa que alteran tu energía y tu apetito. Antes de lanzarte a la próxima dieta milagro que promete resultados exprés, detente un momento. Tu cuerpo no necesita castigo, sino equilibrio. El objetivo no es compensar con ayunos extremos, sino ayudar a tu organismo a recuperar su ritmo natural.

VUELVE A LA RUTINA SIN CASTIGOS

- Empieza por lo más básico: regular tus horarios. Dormir bien, hidratarse bebiendo agua, y comer a horas fijas, son pequeños gestos que estabilizan tus niveles hormonales y reducen la sensación de hinchazón.
- Prioriza alimentos frescos, evita los ultra-procesados y no elimines los hidratos por completo, ya que el cerebro y los músculos los necesitan para funcionar. Incluye en tus comidas proteínas magras (como pollo, pescado o legumbres), grasas saludables (aguacate, aceite de oliva, frutos secos) y una buena dosis de fibra en forma de frutas, verduras y cereales integrales. Este equi-

librio en el menú te ayudará a controlar el hambre y regular el azúcar en sangre.

- Después de unos días de inactividad, volver al ejercicio puede hacerse muy cuesta arriba, pero no necesitas matarte en el gimnasio. Caminar a paso ligero, subir escaleras o practicar yoga o algún deporte, son formas eficaces de reactivar la circulación y mejorar tu digestión. Además el movimiento reduce el estrés y eleva tu estado de ánimo, dos factores clave para mantener hábitos saludables.
- Y no subestimes el poder del descanso: dormir entre 7 y 8 horas cada noche mejora la función hormonal y ayuda a regular el apetito.
- **Nunca** contrarrestes los kilos de más usando **Ozempic o fármacos similares**.

UN PLAN DE REINICIO EN 7 DÍAS

- **No se trata de seguir un menú rígido**, sino de adoptar una rutina que te haga sentir bien. Durante una semana, puedes probar algo tan simple como esto:
- **Desayuno:** avena con fruta fresca y un puñado de nueces.
- **Comida:** ensalada completa con legumbres y proteína (pollo, atún o tofu).
- **Cena:** crema de verduras y pescado al horno o hervido o tortilla vegetal.
- **Entre horas:** fruta, yogur natural o frutos secos.
- **Bebidas:** agua, infusiones y caldos depurativos. ■

¿Por qué nos rayamos si nos hace sentir mal?

Texto : Isabel Marchal Mateos, Psicóloga sanitaria



¿Por qué le doy vueltas a todo sin parar si no me sirve de nada? ¿Por qué me rayo si luego al hacerlo me siento mal? La rumia es un comportamiento que, aunque a largo plazo nos haga sentir mal, a corto plazo, es, en el momento puede hacernos escapar de algo que es desagradable o evitarlo e incluso podríamos obtener algún placer para hacerlo. Os explico esto:

- 1) Buscar a veces nos sirve para buscar soluciones a un problema. En este sentido la conducta de rayarse podría ser muy útil en ocasiones ya que nos ayudan a buscar a algunas hipótesis o soluciones posibles.
- 2) Buscar explicaciones. Alguna vez nos rayamos ya que intentamos buscar una explicación a algo que nos ha ocurrido y con ello intentar reducir la incertidumbre que, ya que la incertidumbre es algo que de por sí nos suele generar malestar. Por ejemplo, imagina que alguien té deja de hablar de repente sin ninguna explicación. Podemos pasarnos horas intentando encontrar una posible explicación a este hecho.
- 3) Sensación de control. La sensación de poder tener cierto control sobre algunos eventos nos genera satisfacción. En muchas ocasiones la posibilidad de control sobre las cosas que nos pasan es mínima, aun así, el invertir tiempo pensando en ello puede hacernos sentir una falsa sensación de control que, en el momento, a corto plazo, puede hacer que se

mantenga este comportamiento, aunque a la larga nos haga sentir peor.

- 4) Evitar. En muchas ocasiones estar absortos en nuestros pensamientos pueden cumplir la función de evitar hacer cierto tipo de tareas que pueden ser desagradables como por ejemplo rayarme mientras intento estudiar.

También si tengo dificultades o prefiero procrastinar enfrentarme a un problema la rumia puede tener la función de al menos sentir que te ocupas cognitivamente de ese problema, lo que a corto plazo puede resultar en cierta medida un alivio. En resumen, se ha extendido mucho esta idea del mindfull y de analizar todo lo que ocurre presente a presente aun así somos humanos y la rumia es una conducta más como otra cualquiera de nuestra vida. Rumiar no tiene por qué ser problemático. La conducta si podría ser un problema para la persona (Y es ella quien tiene que determinarlo) si por su frecuencia duración o intensidad le aleja de aquellas cosas que son importantes en su vida. ■



Entrevista a María Bejarano Sánchez

Norayma González Camacho



La RHDU presenta en enero 2026 la fusión de dos géneros poesía y música en el nombre de María Bejarano Sánchez (@lulaeme) :En esta ocasión presentamos su Libro: POCIONES, POEMAS Y CANCIONES. La breve entrevista nos da un abre-boca a esta lectura llena de sentimiento y arte.



1. ¿Por qué escribe María Sánchez Bejarano?

Escribo por la necesidad de transformar la nostalgia, la soledad y el amor desbordante en un acto poético...

2. ¿Cómo surgió esta afición por la escritura?

Mi afición no surgió, sino que fue reconocida desde niña como una silenciosa revelación, donde las voces de autores como Idea Vilariño y Antonio Gala actuaron como heraldos, señalando la poesía como mi único destino.

3. ¿Estudia actualmente?

Soy estudiante de Derecho, el otro pilar fundamental. Estudio por la rabia pulcra ante la injusticia que desequilibra al mundo.

4. ¿Comenzo escribiendo un blog en internet, ¿cómo dio ese paso al libro?

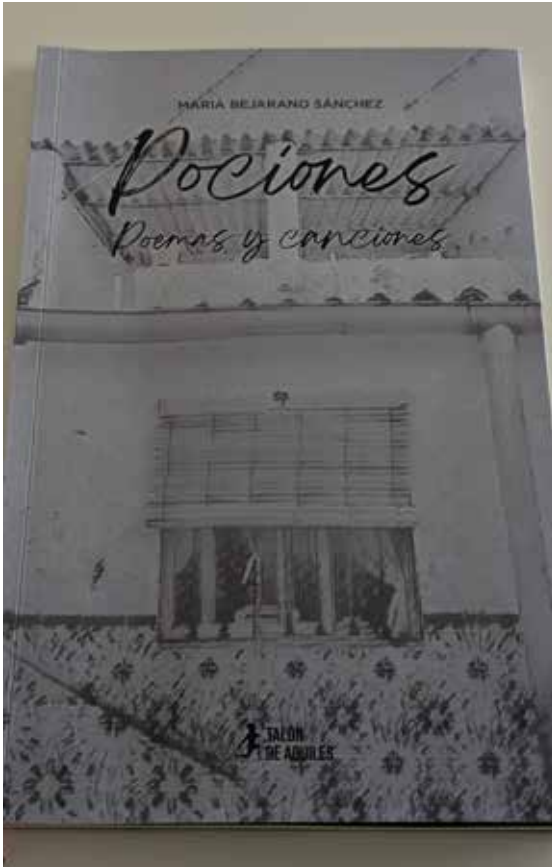
Aunque el inicio fue en un blog diminuto y anónimo. La transición del blog al libro llegó: el libro es mi arca personal y prueba de vida, la materialización de todos mis sueños y el mayor acto de amor propio para que el recuerdo nunca se pierda.

5. ¿Cuáles son sus escritores favoritos o los que puede recomendar a los lectores?

Mis autores favoritos son , desde el realismo mágico Isabel Allende hasta la angustia de A. Pizarnik. Mi verdadero mago es Federico García Lorca, quien hizo de mis sueños poesía; junto a él A. Machado, Antonio Gala, y la reciente Sally Rooney.

6. Con respecto a su libro POCIONES; POEMAS Y CANCIONES; un ramillete de emociones, ¿es un poemario, es un libro recital, es un diario íntimo escrito en poesía?

Mi libro, Pociones, poemas y canciones, no acepta una forma única, sino que es un espejo de tres caras: un poemario donde me disfrazo de poeta, un libro recital con el pulso del cante jondo de mi tierra, y un diario íntimo.



7. Su libro: es un recorrido por la memoria. ¿Qué es para ti la memoria?

Para mí, la memoria es la lucha a muerte contra el horror del olvido.

Mi libro es un dique de contención, un intento de dejar un objeto que grite: “Yo fui esto, y esto es irrenunciable”.

8. Con respecto al tema del cante andaluz, me puede indicar cuál es el tema favorito de las canciones.

La música no fue una opción, sino el aire que se respiraba en mi casa.

El cante, desde las Alegrías de Cádiz que me llevan a la casa de mi abuela hasta los Fandangos de la melancolía permitida, es el manual que me recuerda cómo es vivir, amar, y estar triste.

9. ¿Cómo experimenta la creatividad?

Mi creatividad es un sismógrafo emocional. Mi única regla es la necesidad de nombrar: ya sea la pena más honda o el latido más feliz, para que la nostalgia no borre la memoria.

10. Con respecto a escribir: ¿sobre cuales temas NO ESCRIBIRIA?

Mi escritura tiene límites éticos: no escribiría desde el Odio, pues es veneno, ni daría espacio a la gloria hueca de los dictadores.

11. Su opinión sobre la escritura y el vínculo con la mujer. “La escritura es un espacio vital e íntimo que la mujer posee para ubicar su concepto del mundo y su dimensional emocional mas auténtica”. ¿Estás de acuerdo?

La escritura es el pulmón necesario para que la mujer pueda ubicar su concepto de mundo. Necesitamos ese espacio sagrado para alzar las voces de nuestras abuelas y hermanas, reclamando el tiempo robado para que la mujer pueda ser, por fin, sin disfraz ni disculpa.

12. EL Rocio es un espacio importante en su libro: metáfora de vida, metáfora de infancia feliz. ¿Cuál es el significado?

El Rocío es más que un sitio; es el mapa de mi búsqueda de esa Fe que se me escapa, el lugar donde, de niña, veía a mis padres llenos de cante y esperanza.

La redacción HDU da las gracias a nuestra invitada por su participación. Reciban un año 2026 lleno de éxito. ■

¡¡Feliz año nuevo!!

Normas, límites, limitaciones... y mucho cariño

Texto: **José Martín**



Queridos lectores, en este nuevo número quiero compartir, como siempre, algunas de las preguntas, inquietudes y situaciones que nos plantean a diario nuestros clientes. Curiosamente, las dudas suelen ser las mismas tanto en propietarios de cachorros como en dueños de perros adultos: problemas de nerviosismo, falta de autocontrol y dificultades en la convivencia diaria.

Hace unos días recibí la visita de un matrimonio que venía por primera vez a la tienda, recomendados por otros clientes. Traían a su cachorro, de unos cinco meses aproximadamente, para una cita de peluquería. Era, como casi todos los cachorros, muy gracioso y simpático, pero enseguida me llamó la atención su nivel de ansiedad y nerviosismo. No se trataba de la excitación normal de la edad, sino de una inquietud constante, con saltos, ladridos y una búsqueda continua de atención por parte del dueño.

Sin darse cuenta, el propietario reforzaba ese comportamiento cada vez que el cachorro se

mostraba nervioso. Con suavidad le sugerí que no le prestara atención en esos momentos y que lo ignorara hasta que se calmara. Entonces, cuando estuviera tranquilo, debía premiarlo con la voz, con caricias lentas y calmadas, acompañadas de palabras de aprobación como “muy bien” o “buen perrito”. De esta forma, el cachorro entendería que lo que se espera de él es tranquilidad, no nerviosismo ni ladridos.

El dueño intentó hacerlo, pero al principio no obtuvo resultados. El cachorro seguía insistiendo, saltando y ladrando para ser el centro de atención, de una manera muy parecida a cuando un niño se cansa y empieza a hacer gestos o pataletas para reclamar a sus padres. Entonces les pedí permiso para demostrarles lo rápido que aprenden los perros cuando nos comunicamos correctamente con ellos.

En apenas unos minutos, el cachorro dejó de ladrar, se tranquilizó y acabó echado junto a su dueño. La señora se quedó sorprendida y no podía creer el cambio tan rápido. Le expliqué que no se trataba de magia ni de habilidades especiales, sino de que el perro había entendido claramente lo que se esperaba de él y lo había aceptado. Era un cachorro muy inteligente y con gran capacidad de aprendizaje.

A raíz de esta experiencia, la mujer se animó a plantearse dar algunas clases de educación, algo que me pareció una excelente decisión. El perro aprendía con facilidad, pero ellos necesitaban aprender a comunicarse mejor con él. Sin duda, eso mejorará su relación y su convivencia diaria.

En el fondo, no es tan diferente de lo que hacemos con nuestros hijos cuando son pequeños. La diferencia está en el lenguaje. Con los niños usamos palabras, y con los perros debemos utilizar un lenguaje lo más cercano posible al suyo: calma, coherencia, tono adecuado y gestos claros. Así lo entienden mucho antes, se tranquilizan y todo fluye mejor.

La educación es necesaria desde cachorros, porque les estamos enseñando cómo comportarse en sociedad. No se trata de ser severos ni duros, sino de mostrarles la realidad. No vivimos solos; vivimos rodeados de normas y reglas desde que salimos de casa hasta que regresamos. Si no existieran, incluso a nosotros nos costaría vivir en paz y con seguridad.

Por eso, debemos procurar que el comportamiento de nuestros perros incomode lo menos posible a nuestro entorno. A ellos, una vez que aprenden esas normas, les ocurre algo maravilloso: son más felices y más relajados. Mucho más que cuando no saben qué hacer y acaban improvisando comportamientos que nos traen disgustos, ansiedad e incluso situaciones de peligro.

Muchos propietarios viven con tensión cada paseo, desde que salen de casa hasta que regresan. Esa ansiedad suele estar provocada por la falta de autocontrol del perro frente a los estímulos del entorno, algo que casi siempre se debe a no haber establecido reglas claras desde el principio.

Informarse es fundamental. Aprender el “idioma” del perro no es complicado; solo requiere curiosidad, paciencia y ganas. Siempre aconsejo hacerlo de primera mano, porque una cosa es la teoría y otra la práctica. Con un poco de aprendizaje, podemos conseguir que nuestro perro sea mucho más que una mascota: un auténtico compañero de vida.

Todo mejora cuando hay normas, límites y limitaciones desde el primer día, siempre acompañados de mucho cariño, pero bien entendido. Esa es la mejor forma de quererlos y de ofrecerles un lugar seguro, tranquilo y sin ansiedad: su hogar.

Queridos amigos, espero que estas líneas os hagan reflexionar y valorar la suerte que tenemos al compartir nuestra vida con alguien que disfruta cada minuto que pasamos juntos: vuestro querido perro.

Agradeciendo vuestro tiempo y orgulloso de aportar mi granito de arena, quedamos a vuestra disposición en nuestra tienda MI KING, en calle Fernanda y Bernarda, 6, o en los teléfonos 955 548 200 / 661 265 660. Gracias. ■



San Silvestre

Texto y foto: **Equipo HdU**



PUBLICIDAD

RP
ROJANO PUBLI
PUBLICIDAD & MARKETING
TEL: 630 558 136

H₂
Balear
EMPRESA MULTISERVICIOS
Y
LIMPIEZA INTEGRAL

CMG
AUTOMÓVILES

GAES una marca **amplifon**


Home - PC
INFORMÁTICA

PANADERÍA ARTESANA
OBANDO
— 1965 —
— DESDE —

San Silvestre

Texto y foto: **Equipo HdU**



PUBLICIDAD

RP
ROJANO PUBLI
PUBLICIDAD & MARKETING
TEL: 630 558 136

H₂
Balear
EMPRESA MULTISERVICIOS
Y
LIMPIEZA INTEGRAL

CMG
AUTOMÓVILES

GAES una marca **amplifon**


Home - PC
INFORMÁTICA

PANADERIA ARTESANA
OBANDO
— 1965 —
— DESDE —

Cabalgata de Reyes Magos

Texto y foto: Equipo HdU



PUBLICIDAD

RP
ROJANO PUBLI
PUBLICIDAD & MARKETING
TEL: 630 558 136

H₂
Balear
EMPRESA MULTISERVICIOS
Y
LIMPIEZA INTEGRAL

CMG
AUTOMÓVILES

GAES una marca **amplifon**


Home - PC
INFORMÁTICA

PANADERÍA ARTESANA
OBANDO
— 1965 —
— DESDE —

Cabalgata de Reyes Magos

Texto y foto: Equipo HdU



PUBLICIDAD

RP
ROJANO PUBLI
 PUBLICIDAD & MARKETING
 TEL: 630 558 136

H₂
Balear
 EMPRESA MULTISERVICIOS
 Y
 LIMPIEZA INTEGRAL

CMG
 AUTOMÓVILES

GAES una marca **amplifon**


Home - PC
 INFORMÁTICA

PANADERIA ARTESANA
OBANDO
 — 1965 —
 — DESDE —

Cabalgata de Reyes Magos

Texto y foto: **Equipo HdU**



PUBLICIDAD

RP
ROJANO PUBLI
PUBLICIDAD & MARKETING
TEL: 630 558 136

H₂
Balear
EMPRESA MULTISERVICIOS
Y
LIMPIEZA INTEGRAL

CMG
AUTOMÓVILES

GAES una marca **amplifon**


Home - PC
INFORMÁTICA

PANADERÍA ARTESANA
OBANDO
— 1965 —
— DESDE —

Cabalgata de Reyes Magos

Texto y foto: Equipo HdU



PUBLICIDAD

RP
ROJANO PUBLI
 PUBLICIDAD & MARKETING
 TEL: 630 558 136

H₂
Balear
 EMPRESA MULTISERVICIOS
 Y
 LIMPIEZA INTEGRAL

CMG
 AUTOMÓVILES

GAES una marca
amplifon

Home - PC
 INFORMÁTICA

PANADERIA ARTESANA
OBANDO
 — 1965 —
 — DESDE —

Cabalgata de Reyes Magos

Texto y foto: **Equipo HdU**



PUBLICIDAD

RP
ROJANO PUBLI
PUBLICIDAD & MARKETING
TEL: 630 558 136

H₂
Balear
EMPRESA MULTISERVICIOS
Y
LIMPIEZA INTEGRAL

CMG
AUTOMÓVILES

GAES una marca **amplifon**


Home - PC
INFORMÁTICA

PANADERÍA ARTESANA
OBANDO
— 1965 —
— DESDE —

Cabalgata de Reyes Magos

Texto y foto: Equipo HdU



PUBLICIDAD

RP
ROJANO PUBLI
PUBLICIDAD & MARKETING
TEL: 630 558 136

H₂
Balear
EMPRESA MULTISERVICIOS
Y
LIMPIEZA INTEGRAL

CMG
AUTOMÓVILES

GAES una marca **amplifon**


Home - PC
INFORMÁTICA

PANADERIA ARTESANA
OBANDO
— 1965 —
— DESDE —

De la estrella al asfalto: historia de la festividad de los Reyes Magos en Utrera, de antaño hasta hoy

Texto y foto: J.M. Rojano



La festividad de los Reyes Magos ocupa en Utrera un lugar privilegiado dentro del calendario emocional y cultural de la ciudad. Más allá de la celebración infantil, el 5 y 6 de enero constituyen una tradición profundamente arraigada que ha sabido evolucionar con el paso del tiempo sin perder su esencia. Desde las celebraciones domésticas y religiosas de antaño hasta la multitudinaria cabalgata actual, los Reyes Magos forman parte de la memoria colectiva utrera.

Orígenes y celebraciones tradicionales

Durante siglos, la Epifanía fue en Utrera —como en buena parte de Andalucía— una festividad eminentemente religiosa. El relato bíblico de la adoración de los Magos de Oriente al Niño Jesús se celebraba principalmente en el ámbito litúrgico, con especial protagonismo de la misa del día 6 de enero. Las iglesias, especialmente Santa María de la Mesa y Santiago el Mayor, acogían cultos solemnes que subrayaban el carácter espiritual de la jornada.

En el ámbito familiar, la celebración era sencilla y austera. Los regalos eran modestos y muchas veces simbólicos: una muñeca de trapo, una pelota de cuero, algún dulce. La ilusión no residía en la cantidad, sino en el misterio. Los niños dejaban sus zapatos junto al brasero o bajo la cama, acompañados de agua y algo de comida para los camellos, en un ritual cargado de imaginación y

respeto. El roscón de Reyes, que hoy parece imprescindible, fue incorporándose poco a poco a los hogares, inicialmente como un lujo ocasional.

La aparición de la cabalgata

La cabalgata de Reyes Magos, tal y como hoy la entendemos, es una tradición relativamente reciente. En Utrera comenzó a consolidarse a mediados del siglo XX, impulsada por iniciativas municipales y por la implicación de asociaciones locales. En sus primeros años fue un acto modesto: carrozas sencillas, muchas veces adaptadas sobre camiones o remolques agrícolas, con vecinos caracterizados como Melchor, Gaspar y Baltasar.

A pesar de su simplicidad, la cabalgata se convirtió rápidamente en uno de los acontecimientos más esperados del año. Las calles se llenaban de familias enteras, y el lanzamiento de caramelos —escasos pero valiosos— era vivido como un auténtico tesoro. La cercanía entre quienes participaban y el público otorgaba a la celebración un carácter casi íntimo, muy distinto al espectáculo masivo de hoy.

Evolución y consolidación en la democracia

Con la llegada de la democracia y el crecimiento urbano de Utrera, la cabalgata experimentó una notable transformación. El aumento de población, la mejora de infraestructuras y un mayor apoyo institucional permitieron ampliar recorridos, mejorar carrozas y profesionalizar la organización. Se incorporaron nuevas figuras, animación musical y una narrativa más elaborada que convertía el desfile en un relato visual.

Durante estas décadas, la festividad comenzó a adquirir también una dimensión social. Asociaciones vecinales, hermandades y colectivos culturales participaron activamente, reforzando el carácter comunitario del evento. Los Reyes Magos dejaron de ser solo portadores de regalos para convertirse en símbolos de encuentro, solidaridad e identidad local.

La celebración en la actualidad

Hoy en día, la cabalgata de Reyes Magos de Utrera es uno de los eventos más multitudinarios del municipio. Miles de personas abarrotan las calles cada 5 de enero para recibir a Sus Majestades en un espectáculo cuidado al detalle. Carrozas temáticas, iluminación, música y vestuario convierten la tarde en una experiencia sensorial que combina tradición y modernidad.



Sin embargo, más allá del brillo, persisten elementos esenciales que conectan el presente con el pasado. El nerviosismo infantil, el sonido de los caramelos golpeando el suelo, el saludo emocionado de los Reyes desde lo alto de las carrozas y la espera silenciosa de la noche mantienen viva la magia original.

Además, en los últimos años se ha reforzado el carácter inclusivo y solidario de la festividad, promoviendo campañas de recogida de juguetes, iniciativas para niños con diversidad funcional y acciones destinadas a que ningún hogar se quede sin ilusión.

Tradición viva y futuro

La festividad de los Reyes Magos en Utrera no es una tradición estática, sino un patrimonio vivo que se adapta a los tiempos. Cada generación ha aportado su forma de celebrarla, desde la humildad de antaño hasta el espectáculo contemporáneo, sin romper el hilo que une pasado y presente.

En un mundo cada vez más acelerado, la noche de Reyes sigue ofreciendo un espacio para la fantasía compartida, la memoria familiar y el encuentro ciudadano. Quizá ahí resida su fuerza: en recordar, año tras año, que la magia no pertenece solo a la infancia, sino también a la comunidad que decide conservarla. ■

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.



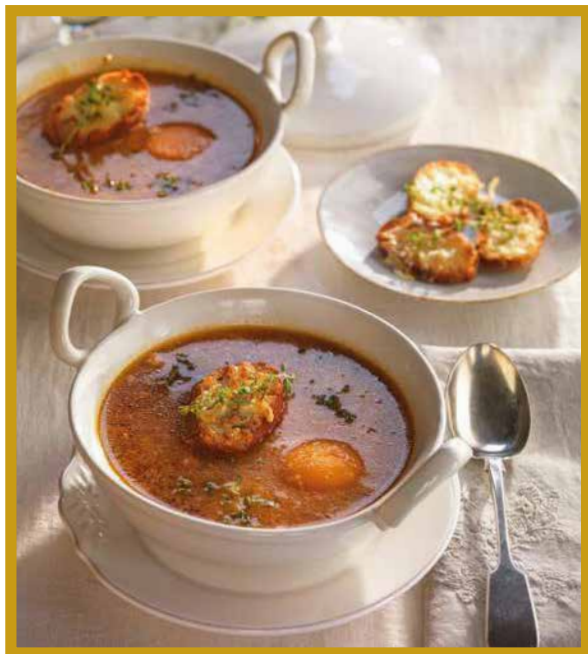
Sopa de ajo o Castellana

Tiempo total: 50 min.

Cantidad: 4 personas. Dificultad: Media

Ingredientes:

- 8 dientes de ajo en láminas
- 100 gramos de jamón curado picado
- 12 rebanadas de pan del día anterior
- 2 l de caldo de carne
- Queso parmesano rallado
- 4 huevos
- 2 ramitas de tomillo picado
- ½ cucharadita de pimentón dulce
- ½ cucharadita de pimentón picante
- Aceite de oliva y sal



Modo de elaboración:

Paso 1. Dora el ajo en una cazuela y retira. Incorpora el jamón y retira.

Paso 2. En ese mismo aceite dora 4 rebanadas de pan. Incorpora de nuevo el ajo y el jamón, y espolvorea los dos tipos de pimentón.

Paso 3. Vierte el caldo y cocina a fuego suave 20 minutos, sin que rompa a hervir.

Paso 4. Precalienta el horno a 180 °C. Forra la bandeja del horno con papel sulfurizado. Coloca encima las restantes rebanadas de pan. Espolvorea con queso y gratina.

Paso 5. Casca los huevos separando las claras de las yemas. Incorpora las primeras al cazo con la sopa, mezcla y rectifica de sal si es preciso.

Paso 6. Reparte la sopa muy caliente en tazas de consomé. Añade 1 rebanada de pan tostado con queso y 1 yema de huevo en cada una. Decora con el tomillo y sirve.

Paso 7. Vierte poco a poco las claras de huevo en la sopa, y remueve con las varillas manuales para que no cuajen.■

Albóndigas con salsa de setas

Tiempo total: 1 hora..

Cantidad: 4 personas. Dificultad: Fácil

Ingredientes:

- 300 gramos de carne de ternera picada
- 200 gramos de carne de cerdo picada
- 1 bandejita de setas troceadas
- 1 cebolla picada
- 1 huevo + 1 yema
- 20 gramos de miga de pan
- 200 ml de caldo vegetal
- 150 ml de jerez
- 15 ml de leche
- Harina
- 1 hoja de laurel
- Pimienta
- Aceite y sal



Modo de elaboración:

Paso 1. Pon en un bol las carnes, el pan empapado en la leche, el huevo, la yema, sal y pimienta. Mezcla hasta que todo quede bien integrado.

Paso 2. Forma las albóndigas y pásalas por harina. Fríe las albóndigas hasta que se doren y resérvalas.

Paso 3. Retira parte del aceite de la sartén y pochala la cebolla. Una vez esté transparente, sube el

fuego y dórala un poco. Agrega el jerez y deja que se consuma el alcohol.

Paso 4. Añade las setas y el laurel. Cuando pierdan toda el agua, añade las albóndigas y la mitad del caldo. Deja que se cocine todo a fuego bajo de 15 a 20 minutos, añadiendo más caldo si es necesario. Sirve caliente. ■

PUBLICIDAD

RP
ROJANO PUBLI
PUBLICIDAD & MARKETING
TEL: 630 558 136

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

Test cultural: Test cultural: Los Reyes Magos en Utrera (ayer y hoy)

1. ¿En qué fecha se celebra tradicionalmente el Día de los Reyes Magos?

- ☐ a) 25 de diciembre
- ☐ b) 5 y 6 de enero
- ☐ c) 2 de febrero

2. ¿Cómo se celebraban los Reyes Magos en Utrera antiguamente?

- ☐ a) Con grandes espectáculos y carrozas modernas
- ☐ b) De forma sencilla, con visitas simbólicas y regalos modestos
- ☐ c) Solo con actos religiosos sin regalos

3. ¿Qué elemento era fundamental en la celebración antigua de los Reyes Magos?

- ☐ a) Los fuegos artificiales
- ☐ b) La ilusión infantil y los regalos hechos a mano
- ☐ c) Los conciertos multitudinarios

4. ¿Quiénes solían representar a los Reyes Magos en Utrera en el pasado?

- ☐ a) Actores profesionales
- ☐ b) Vecinos del pueblo y personas conocidas
- ☐ c) Personas llegadas de otras ciudades

5. ¿Cuál era uno de los regalos más comunes en la Utrera de antaño?

- ☐ a) Videojuegos
- ☐ b) Juguetes artesanales y dulces
- ☐ c) Ropa de marca

6. ¿Qué dulce tradicional está muy ligado a la festividad de Reyes?

- ☐ a) Polvorones
- ☐ b) Roscón de Reyes
- ☐ c) Pestiños

7. ¿Cómo ha evolucionado la Cabalgata de Reyes en Utrera con el paso del tiempo?

- ☐ a) Ha desaparecido
- ☐ b) Se ha hecho más elaborada y participativa
- ☐ c) Se celebra solo en recintos cerrados

8. ¿Qué día tiene lugar la Cabalgata de Reyes en la actualidad?

- ☐ a) El 6 de enero por la mañana
- ☐ b) El 31 de diciembre
- ☐ c) El 5 de enero por la tarde-noche

9. ¿Qué papel tiene hoy el Ayuntamiento de Utrera en esta celebración?

- ☐ a) No participa
- ☐ b) Organiza y coordina los actos principales
- ☐ c) Solo se encarga de la limpieza

10. ¿Qué se mantiene igual desde antaño hasta hoy en la celebración de Reyes en Utrera?

- ☐ a) El tipo de regalos
- ☐ b) La ilusión y la magia para los niños
- ☐ c) La forma de vestir de los Reyes

Respuestas del Test Cultural del pasado mes:

1 b - 2 a - 3 b - 4 c - 5 b - 6 b - 7 c - 8 b - 9 b - 10 b

ESPECIALISTAS EN MÁRMOLES, BAÑOS Y ENCIMERAS DE COCINA



MÁRMOLES
M&D
LOS MOLARES

CALLE CARPINTERO, 3 41750 LOS MOLARES
TIENDA CALLE JUAN XXIII, 49 LOCAL 41710 UTRERA
TELÉFONO: 955 83 36 48
606 04 14 08

Sopa de letras

Año Nuevo

W	N	F	U	E	G	O	S	M	A	A
R	E	S	O	L	U	C	C	I	Ó	N
U	N	B	B	R	I	N	D	I	S	C
C	B	U	R	E	L	O	J	N	R	O
C	E	L	E	B	R	A	R	X	E	U
T	R	A	D	I	C	I	Ó	N	G	N
F	I	E	S	T	A	U	H	G	A	T
N	O	C	H	E	G	D	A	Z	L	D
F	A	Z	W	H	I	F	Ñ	T	O	O
I	T	T	J	I	I	O	O	E	F	W
Y	E	S	P	E	R	A	N	Z	A	N

Año	Brindis
Celebrar	Countdown
Esperanza	Fiesta
Fuegos	Noche
Regalo	Reloj
Resolución	Tradición

Cabalgata de Reyes

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

Cabalgata	Carroza
Dulces	Estrella
Fiesta	Gaspar
Magos	Melchor
Noche	Regalos
Reyes	Tradicón

Invierno

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

Abrigo	Bufanda
Calor	Chubasco
Copo	Escarcha
Frío	Hielo
Invierno	Nieve
Nieve	Sopa

Rebajas de enero

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

Ahorro	Cliente
Compras	Descuento
Liquidar	Oferta
Precio	Promoción
Rebaja	Stock
Tienda	Venta

Sudoku

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

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

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

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

¿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