

H DU

14 años contigo



Puedes ver la revista online
a través del Código QR

Foto: Eduardo Trelles

SUMARIO

Diferentes formas, una misma raíz **4**

Nueva ayuda de 200€ por hijo menor de edad **5**

Entendiendo a mi perro **6**

Niños y pantallas **8**

El perdón como proceso psicológico **9**

Combatir la astenia primaveral **10**

Avances en salud bucal y tabaquismo **12**

El comino **14**

El nacimiento ilusionado **16**

17 La perseverancia

18 El acoso escolar

20 Entrevista a Pedro Monclús

22 El atletismo en Utrera

23 El ajedrez en Utrera

24 Entrevista a Paula Turturro

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@hablemosdeutrera.es

Colaboradores

Joaquín García
Diego Marchal Arias
Isabel Marchal Mateos
Lola Crespo
Joy Glenn
Norayma González
Sergio Román
Joana Luján
Santiago Escobar



Revista Hablemos De Utrera
www.hablemosdeutrera.esa

telecable utrera

*La televisión de Utrera,
¡la tuya!*

PROGRAMACIÓN

INFOUTRERA

Toda la información de Utrera

De lunes a viernes a
las 13:30 h. en directo



EL BANQUILLO

Conoce la actualidad deportiva

Lunes a las 20:00 h.

CUARESMA

Tu programa cofrade

Martes a las 20:00 h.



El magazine que te pone al día

Miércoles a las 20:00 h.



Una vuelta a la historia que ya conoces

Jueves a las 20:00 h.



La última hora de la
agricultura y la ganadería

Viernes a las 20:00 h.

EN JUEGO

Todos los partidos del CD Utrera en exclusiva

Domingos a las 12:00 h. en directo

AVATEL
TELECOM

CLIC.

Diferentes formas, una misma raíz

Texto y fotos: Joy Glenn



21 de marzo – Un día para recordar

El 21 de marzo se conmemora el Día Internacional para la Eliminación de la Discriminación Racial, establecido por las Naciones Unidas en recuerdo de lo ocurrido en Sharpeville en 1960. No es una fecha simbólica sin más.

Existe porque el racismo ha tenido consecuencias reales.

Ha dejado heridas reales.

Con el paso del tiempo, las formas cambian. Pero algunas realidades permanecen.

Diferentes formas, una misma raíz

El racismo no siempre se presenta de la misma manera.

A veces es evidente, directo, incómodo.

Otras veces es más sutil, más educado, más difícil de señalar.

Pero el origen es el mismo.

Cambian las palabras.

Cambia el tono.

Cambia el contexto.

La raíz no.

Hay niveles dentro del racismo, y quienes nunca han tenido que preocuparse por ello a veces no lo perciben de la misma forma. No por mala intención, sino porque no forma parte de su experiencia diaria.

Racismo y discriminación no son lo mismo

Es importante no confundir los términos.

La discriminación puede darse por muchas razones – edad, género, clase social. Es injusta. Es dañina. Pero aun así reconoce a la persona como persona, aunque la trate de manera desigual.

El racismo va más allá.

El racismo se basa en la raza y, en sus formas

más profundas, puede cuestionar la humanidad del otro.

La discriminación puede excluir.

El racismo puede deshumanizar.

No es lo mismo.

Y entender esa diferencia ayuda a escuchar mejor.

Lo que yo observé

En una reflexión anterior hablé de tres tipos de personas que he encontrado en mi entorno:

1. Personas que no se sienten cómodas con quienes son de otra raza.
2. Personas neutrales, que no participan activamente ni en rechazo ni en apoyo.
3. Personas que abrazan la diversidad y desean que España crezca en apertura.

Mi experiencia personal en un pequeño pueblo andaluz se ha movido principalmente entre las dos primeras categorías.

No lo digo como acusación.

Lo digo como vivencia.

Cada experiencia es distinta.

Esta ha sido la mía.

Y aun así, esperanza

También he conocido a quienes escuchan.

A quienes preguntan con respeto.

A quienes entienden que hablar de racismo no es atacar a un país, sino querer que sea mejor.

España es compleja.

Como cualquier lugar.

Y creo que el crecimiento empieza cuando somos capaces de reconocer lo que existe sin miedo y sin defensividad.

El racismo puede adoptar distintas formas.

Pero también lo hace la empatía.

Y quiero creer que esa es la dirección hacia la que podemos avanzar. ■



Nueva ayuda de 200 Euros por hijo menor de edad

Texto : Joaquín García



Antes que nada, aclarar que esta ayuda es una propuesta y que aún no está en vigor, pero me hago eco de ello porque me han preguntado varias personas y por si fuese aprobada en las próximas semanas.

¿En qué consistiría exactamente la ayuda? La propuesta plantea una prestación de:

200 euros al mes por cada hijo menor de 18 años (2.400 euros al año por menor).

Sería una ayuda universal, lo que significa que no dependería del nivel de renta. Todas las familias con hijos a cargo podrían beneficiarse, como ocurre con servicios universales como la sanidad o la educación pública.

El objetivo declarado es triple, pues con ella se pretende aliviar la carga económica de la crianza, fomentar la natalidad y reducir la pobreza infantil.

¿Quién podría cobrarla? Según lo anunciado por el Ministerio de Derechos Sociales, los requisitos serían mínimos:

- Tener hijos menores de 18 años a cargo
- Residencia legal en España.
- Estar empadronado.
- Acreditar la situación familiar (libro de familia, DNI o NIE).

Además, la intención es que sea compatible con otras ayudas, como el Ingreso Mínimo Vital o prestaciones de la Seguridad Social.

¿Está aprobada? NO.

La prestación no está aún en vigor ni se puede solicitar. Lo que se ha aprobado es su inclusión como objetivo dentro de la Estrategia de Desarrollo Sostenible 2030. Para que sea una realidad necesita tanto una dotación presupuestaria como una aprobación parlamentaria.

El Ministerio confiaba en incluirla en los Presupuestos Generales del Estado, pero ante la falta de acuerdo político, todavía no hay fecha oficial de entrada en vigor.

Es decir: es una propuesta formal con respaldo político dentro del Ejecutivo, pero aún pendiente de financiación y trámite legislativo. ■

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

Entendiendo a mi perro

Texto: José Martín



Queridos lectores hoy hablaremos de como habla nuestro perro y por que a veces creemos que tiene mala conducta o hace algo que días atrás creíamos

superado, bien vamos a ello, como es notorio todos sabemos que nuestro querido perro no tiene la capacidad de la palabra como nosotros que si nos sentimos mal podemos comunicarlo, pero él no puede hacerlo entonces que es lo que hace como nos dice que no se encuentra bien, que no lo hemos sacado, que hemos llegado demasiado tarde, que le duele la tripa o los dientes, o que está aburrido; pues bien lo hace con las herramientas que tienen, que herramientas son esas, pues cambiando la conducta y haciendo algo que en él no es normal como

puede ser: llorar, ladrar, hacer pis y caca donde no lo hacia, morder un mueble, rascar la pared, etc...etc...cuando ocurre esto es normal que no

nos guste y entonces la mayoría de las personas llaman a su perro y les señala lo que han echo, algo sí como...**QUE HAS HECHO..ESO NO SE HACE... GUARRO...ETC...** pues bien es lo peor que podemos hacer por que al problema que tenia ahora tiene otro, el miedo por que no entiende que la persona que quiere y estaba esperando se ponga con mal tono, voces o palabras malsonantes además de no servir para nada y cero aprendizaje, por qué pues porque el perro solo asocia lo que le pasa en el momento y así lo entiende nunca asociará la mala conducta con un castigo después de haberlo cometido y separado en el tiempo la acción y la corrección, solo debemos corregir en el momento que está pasando y que entienda que esa conducta no nos gusta, debemos hacerlo en proporción a la edad y a la gravedad pero siempre intentando que no llegue a pasar miedo sino solo que comprenda que no nos gusta, entonces el miedo pasará a ser **RESPECTO**.

Y CONOCIMIENTO DE LA ACCIÓN.

Nos gustaría a nosotros que nuestro hijo nos tuviera miedo o respeto, el miedo retrae e impide aprendizaje el respeto va ligado a la obediencia y estimula el aprendizaje.

Pero lo que verdaderamente nos tenemos que preguntar que es lo que ha causado esa conducta, veréis como siempre habrá un motivo por el cual el te hablo de esa manera

MODIFICANDO SU CONDUCTA, y desde este punto empezaremos a arreglar el problema.

como no hay mas espacio en esta columna en el siguiente articulo trataremos **EL POR QUE Y EL COMO** empezar a comprender y ha entendernos con nuestro perro.■

JOSE MARTIN

CONSULTAS: 661265660

¡REVOLUCIONA SU ALIMENTACIÓN!

DIETA BARF & COMIDA COCINADA CONGELADA

❌ ADIÓS PIENSOS ULTRAPROCESADOS

✅ HOLA COMIDA REAL

100% NATURAL · 0% QUÍMICA

Carne Fresca

Máxima Frescura



🐾 RESULTADOS QUE SE NOTAN 🐾

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

AVD. FERNANDA Y BERNARDA
LOCAL 6 (UTRERA)

📞 623 423 036



Niños y pantallas

Texto : Diego Marchal Arias



<<El teléfono móvil no es ni debe ser un juguete para los niños>>

VILMA MEDINA

El uso inadecuado de las pantallas está generando efectos nocivos en los menores.

Son especialmente perjudiciales para el cerebro, los ojos y el estado mental y emocional de nuestros hijos. Por ello se quiere establecer en Europa una edad legal mínima para usarlos.

Las últimas investigaciones señalan que un niño menor de 6 años no debería usar un móvil, por los daños neurológicos, visuales y emocionales que producen.

A continuación, voy a aportar un sencillo decálogo para guiar a los niños en un consumo racional y saludable del móvil.

1. TENER EN CUENTA LO QUE NECESITA CADA NIÑO

El uso que el niño o el adolescente haga de la tecnología es también un reflejo de sus características y necesidades. Hay que adecuar el consumo digital a este aspecto. Elegir el primer móvil requiere evaluar su madurez, necesidad real y seguridad, priorizando la resistencia, un precio moderado y controles parentales activos. La edad ideal para que un niño tenga un smartphone propio, según los expertos, se sitúa a los 14 años.

2. USO SEGURO, SALUDABLE Y RESPONSABLE

Los tres fundamentos cuando un menor se acerca a la tecnología son que lo haga de forma segura (protegiendo su privacidad y su seguridad en la red), que el uso sea saludable (evitando el abuso mediante la regulación de los tiempos ante la pantalla) y, por último, que sea responsable, lo que le permitirá adquirir las habilidades básicas en el entorno digital.

3. CONVERTIRSE EN UN GUÍA

Los padres deben ser unos sherpas digitales para sus hijos. Son el principal ejemplo a seguir, por lo que han de estar familiarizados con el mundo digital y actuar como modelos y guías de sus hijos.

4. COMPARTIR TIEMPOS JUNTOS

Padres e hijos deben compartir tiempo en familia, en el que haya una comunicación y escucha activa. Servirá, entre otros, para advertirles de los riesgos de la red y del uso racional de la misma.

5. BUSCAR EL EQUILIBRIO

Los niños deben tener un equilibrio entre ocio online y offline.

Para ello, conviene establecer límites de tiempo claros y zonas libres de tecnología (como el dormitorio y la mesa a la hora de comer), diversificando aficiones con actividades físicas o sociales presenciales.

6. ACOMPAÑARLOS

Más que prohibir, los menores deben estar acompañados de sus padres ante el mundo digital para saber cómo es y de qué protegerse.

7. SABER CUESTIONARSE

Hay que enseñar a los niños a hacer un uso menos impulsivo de internet y cuestionarse lo que ven y lo que encuentran navegando.

8. DAR PRIORIDAD AL RESPETO

Niños y adolescentes deben comportarse dentro y fuera de las redes con empatía, luchando contra el ciberacoso y otros problemas del mundo virtual.

9. IMPULSAR LA CREATIVIDAD

Internet está llena de posibilidades que van mucho más allá de los juegos o páginas de moda. Se pueden aprender cosas nuevas, idiomas, matemáticas, lengua y literatura, arte, dibujo, programación y los menores han de ser conscientes de ello.

10. PONER LÍMITES

Es necesario que los padres fijen unas normas adecuadas a la edad del menor, estableciendo una rutina familiar y unos horarios, tanto de sus actividades escolares como del uso de pantallas. Cuando vayan a dormir hay que retirarles el móvil. ■

El perdón como proceso psicológico: soltar sin olvidar

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



Buscando temas interesantes para hablar en el mes de marzo me viene a la mente un tema que ha sido en gran parte denostado por sus implicaciones religiosas: “El perdón”. Y es que hay, a veces, una falta de conocimiento grande sobre qué significa “perdonar” desde el punto de vista psicológico. Muchas personas creen que perdonar significa justificar lo ocurrido, minimizar el daño o reconciliarse obligatoriamente con quien ha herido. Sin embargo, el perdón no es un acto moral ni una concesión hacia el otro, sino un proceso interno complejo de elaboración orientado al propio bienestar emocional.

Cuando alguien nos lastima, se activan emociones como la rabia, la tristeza o la decepción. Estas reacciones son naturales y adaptativas: nos ayudan a reconocer que se ha vulnerado un límite. El problema surge cuando el malestar se prolonga en el tiempo y se transforma en resentimiento crónico. Revivir mentalmente la ofensa una y otra vez mantiene al organismo en un estado de tensión constante, favorece la rumiación y puede impactar en la salud física y psicológica.

¿Qué es entonces el perdón desde el punto de vista psicológico?

En términos psicológicos, perdonar consiste en reducir voluntariamente la intensidad de las emociones negativas asociadas al agravio.

Cuando hablamos del perdón como trabajo personal, nos referimos a un proceso psicológico interno, gradual y activo. No es algo que “ocurre” sin más, sino algo que se elabora. Es complejo porque involucra varias dimensiones: emocional, cognitiva, conductual e incluso corporal.

Podemos entenderlo en etapas (no necesariamente lineales):

1. Reconocer la herida (Sin reconocimiento del daño, el perdón se convierte en negación).
2. Permitir y elaborar las emociones (implica tolerar esas emociones sin reprimirlas ni dejar que dominen toda la identidad).
3. Revisar la narrativa (intentar entender lo que mueve a los otros a realizar ciertos actos).
4. Diferenciar perdón de reconciliación (perdonar no obliga a retomar el vínculo).
5. Decisión consciente de soltar. El perdón no es solo una emoción, es también una decisión. Llega un momento en que la persona reconoce que seguir alimentando el resentimiento le cuesta más de lo que le aporta. Decidir soltar no implica olvidar, sino dejar de invertir energía emocional en el agravio.
6. Integración.

En definitiva, el perdón es una forma de regulación emocional y de autocuidado. No cambia el pasado, pero transforma nuestra relación con él. No borra la memoria, pero reduce su carga. Perdonar no siempre es fácil ni inmediato, pero cuando se logra, libera más a quien perdona que a quien fuera perdonado. Y sobre todo entender que no es un acto puntual, sino un camino de transformación interna. ■

Combatir la astenia primaveral

Texto : Diego Marchal Arias



“La primavera, la sangre altera”.

Dicho popular

¿QUÉ ES LA ASTENIA PRIMAVERAL?

La astenia primaveral no es una enfermedad grave, sino **una respuesta temporal del organismo** a los cambios de estación.

Al llegar la primavera, el aumento de las horas de luz, los cambios de temperatura y las variaciones en la presión atmosférica actúan como un reajuste para nuestro reloj biológico (ritmo circadiano). Este esfuerzo de adaptación puede provocar sensación pasajera de agotamiento físico y mental.

Es importante diferenciarla de otros estados vitales como la depresión o la fatiga crónica, ya que la astenia primaveral tiene una duración limitada (generalmente entre una y tres semanas) y no incapacita por completo a la persona.

¿CUÁLES SON SUS SÍNTOMAS MÁS COMUNES?

- **Cansancio:** Dificultad para levantarse por la mañana y necesidad de dormir más horas de lo habitual.
- **Falta de energía y motivación:** Cuesta emprender tareas o se siente pereza generalizada.
- **Somnolencia o insomnio.**
- **Irritabilidad o tristeza leve:** Cambios de humor sin una causa aparente que justifique estos estados de ánimo.

- **Dificultad de concentración:** Sensación de niebla mental o falta de claridad, que dificulta mantener la atención o concentración en las tareas cotidianas.
- **Disminución de la libido.**
- **Leves molestias físicas:** Dolores de cabeza tensionales, falta de apetito, dolores musculares, sensación de pesadez.

¿CUÁLES SON SUS CAUSAS?

En la primavera los días son más largos, hay más horas de luz solar, hace más calor y sube la presión atmosférica. Nuestro cerebro, específicamente el núcleo supraquiasmático del **hipotálamo**, detecta estos cambios a través de la retina y otros receptores sensoriales, provocando una alteración del ritmo circadiano (nuestro reloj biológico), afectando a los ciclos de sueño-vigilia, a la secreción de neurotransmisores y hormonas y al estado de ánimo.

- La luz disminuye la producción de **melatonina** (hormona del sueño) un 40%.
- La **serotonina** (neurotransmisor que regula el estado de ánimo) aumenta progresivamente, pero necesita de 2 a 3 semanas para estabilizarse.
- A la **dopamina**, neurotransmisor de la motivación y el placer, le ocurre algo similar.
- Los niveles de **cortisol** (hormona del estrés) se elevan.
- El calor favorece la vasodilatación, el aumento de la presión arterial, la actividad metabólica y el sistema inmunitario libera **histamina**.

Todos estos cambios generan la aparición de los síntomas anteriormente mencionados.

¿CUÁLES SON SUS SÍNTOMAS MÁS COMUNES?

1. Alimentación equilibrada

- Aumenta el consumo de **frutas y verduras** frescas de temporada (fresas, cerezas, es-



párragos, lechuga..). Son ricas en vitaminas y minerales.

- Bebe mucha **agua** para mantenerte hidratado.
- Incorpora alimentos ricos en **vitamina C** (cítricos, kiwi) y **magnesio** (frutos secos, legumbres, verduras de hoja verde), que ayudan a combatir el cansancio.
- **Reduce** el consumo de **grasas saturadas, azúcares y alimentos procesados**.

2. Establece una rutina de sueño

- Intenta acostarte y levantarte la misma hora para regular el reloj biológico.
- Realiza una rutina antes de dormir, evitando las pantallas y los tóxicos.
- Asegura un descanso de 7-9 horas.

3. Realiza ejercicio físico moderado

- Actividades como caminar, nadar, yoga o pilates ayudan a liberar endorfinas, a mejorar el estado de ánimo y combatir el decaimiento. Aprovecha las horas de luz para hacerlo.

4. Exposición controlada al sol

- La luz solar ayuda a regular los ritmos circadianos y la producción de vitamina D. Intenta tomar el sol de forma moderada (15-20 minutos al día, evitando las horas centrales).

5. Suplementos (Si es necesario y con supervisión médica antes de tomarlos)

- A veces se recomiendan suplementos de magnesio, vitaminas del grupo B o complejos vitamínicos.
- Las plantas adaptógenas ayudan al organismo a resistir mejor el estrés físico y mental, favoreciendo la adaptación a los cambios estacionales. Estas son las más destacadas: Rhodiola. Eleuterococo. Maca Andina. Ashwagandha, Guaraná y Romero.
- La Jalea Real y el Ginseng aumentan la vitalidad y reducen la fatiga.

6. Evita el estrés

- Realiza ejercicios de respiración abdominal profunda, de relajación y meditación.
- Cultiva pensamientos positivos contrarios a los negativos que surgen en tu mente e incorpóralos a tu vida cotidiana.
- Haz ejercicios de mindfulness y aplica la atención plena a todo lo que hagas.

7. Gestiona bien tus emociones

- Identifícalas, ponles un nombre, acéptalas y no las rechaces; trata de comprender por qué se producen, cuáles son sus consecuencias, qué te quieren decir; y por último, busca estrategias para autocontrolarlas. ■

Avances en salud bucal y tabaquismo: prevención, regeneración y estética.

Texto : Joana Luján Camacho



Hoy en día , las personas fumadoras son conscientes del impacto negativo del tabaco en la salud general. A pesar de ello, existe un gran porcentaje de la población de España que padece de tabaquismo.

El tabaquismo es considerado una adicción, una enfermedad crónica, recidivante, que puede evolucionar con recaídas y que constituye un problema de salud pública.

El consumo de cigarrillos afecta notablemente la cavidad oral con graves consecuencias a nivel de dientes , encías y hueso. Los pacientes fumadores presentan mayor incidencia de enfermedad periodontal, pérdida ósea, retraso en la cicatrización, fracaso en implantes, halitosis persistente y alteraciones estéticas como manchas dentales y pigmentaciones en mucosa.

El mensaje como dentistas y profesionales de la salud siempre estará dirigido a informar al paciente y concientizar para lograr disminuir el consumo de tabaco hasta cesarlo.

En los últimos años la odontología ha incorporado avances clínicos y tecnológicos que permiten abordar estos problemas con mayor eficacia y mejores resultados a largo plazo.

Uno de los mayores desafíos en fumadores es que la enfermedad periodontal suele progresar de forma silenciosa, debido a la vasoconstricción

causada por la nicotina que reduce los signos inflamatorios visibles.

Actualmente el uso de sondas periodontales electrónicas, análisis microbiológicos específicos y biomarcadores salivales permite detectar la actividad de la enfermedad periodontal en fases tempranas.

Los tratamientos periodontales, como las terapias mínimamente invasivas con láser de Diodo, la descontaminación bacteriana, han demostrado reducir la inflamación y favorecer la cicatrización en pacientes fumadores, donde la respuesta tisular suele estar comprometida.

Tradicionalmente el tabaquismo se asocia a mayores tasas de fracaso en implantes dentales. Hoy en día el uso de implantes de alta bioafinidad, técnicas de cirugía guiada digital y biomateriales regenerativos de última generación, han mejorado significativamente la osteointegración.

Además la incorporación de concentrados plaquetarios, estimula la regeneración ósea y de





tejidos blandos acelerando la cicatrización y reduciendo complicaciones post operatorias.

Las pigmentaciones y manchas causadas por el tabaco son una de las principales preocupaciones estéticas. Las nuevas técnicas de profilaxis con aeropolidores permiten eliminar manchas de forma más eficaz .

En casos de tinciones profundas, los sistemas de blanqueamiento dental profesional combinados con protocolos de desensibilización y el uso del láser, ofrece resultados seguros incluso en pacientes con historial de tabaquismo, siempre que exista un adecuado control periodontal previo.

El tabaco también altera el flujo salival y aumenta el riesgo de lesiones potencialmente malignas. Actualmente el uso de sustitutos salivales de nueva generación estimula la secreción de saliva, así mismo los sistemas de detección precoz, mediante luz de fluorescencia y tinciones específicas facilitan la identificación temprana de lesiones sospechosas, mejorando el pronóstico de cáncer oral, cuya incidencia suele ser mayor en pacientes fumadores.

Enfoque integral: El papel del odontólogo en la cesación tabáquica.

Uno de los avances más importantes es el enfoque multidisciplinar. Las clínicas dentales incorporan programas de asesoramiento para dejar de fumar, terapias sustitutivas de nicotina y seguimiento motivacional.

La evidencia demuestra que la intervención desde la consulta odontológica aumenta significativamente las tasas de abandono del hábito.

En conclusión, aunque el tabaquismo sigue siendo un factor de alto riesgo para la salud bucal, los avances en diagnóstico, regeneración tisular, implantología y estética , permiten hoy ofrecer tratamientos más predecibles y personalizados.

No obstante la clave del éxito sigue siendo la prevención, la reducción y el abandono del consumo de tabaco , donde el odontólogo desempeña un papel fundamental no sólo como clínico sino también como agente de salud integral. ■

El comino: aroma milenario en nuestra mesa

Texto y foto: J.M. Rojano



Pequeño en tamaño pero inmenso en carácter, el comino es una de las especias más antiguas y apreciadas del mundo. Su nombre científico es *Cuminum cyminum*, y procede de la región del Mediterráneo oriental y el suroeste de Asia. Civilizaciones como el antiguo Egipto, Grecia y Roma ya lo utilizaban tanto en la cocina como en remedios tradicionales. Desde entonces, su viaje lo ha llevado a convertirse en un ingrediente imprescindible en las gastronomías de América Latina, Oriente Medio y, por supuesto, Andalucía.

Propiedades que conquistan

El comino no solo aporta un aroma cálido y ligeramente amargo, sino que también posee interesantes propiedades para la salud. Es conocido por favorecer la digestión, ayudando a reducir gases y pesadez estomacal. Tradicionalmente se ha utilizado en infusión para aliviar molestias digestivas leves.

Además, contiene antioxidantes naturales y compuestos como el cuminaldehído, responsable de su aroma característico. También aporta pequeñas cantidades de hierro, un mineral esencial para el organismo. En la cultura popular, el comino ha sido

considerado un aliado para estimular el apetito y mejorar el metabolismo.

Usos en la cocina y más allá

En la cocina, el comino es pura versatilidad. Se emplea en grano o molido, tostado ligeramente para potenciar su sabor. Es fundamental en platos tan variados como guisos tradicionales, potajes, carnes adobadas, arroces especiados y salsas. En Andalucía, no es extraño encontrarlo en recetas caseras que han pasado de generación en generación.

Forma parte de mezclas de especias tan conocidas como el curry o el ras el hanout, y es clave en recetas emblemáticas de otras culturas, como el hummus o el chili con carne. Su presencia transforma platos sencillos en experiencias aromáticas llenas de personalidad.

Más allá de la cocina, el comino también ha tenido usos simbólicos. En algunas tradiciones antiguas se asociaba con la protección y la fidelidad.

Hoy, en un mundo que redescubre los sabores auténticos y los productos naturales, el comino sigue ocupando un lugar privilegiado en nuestras despensas. Una especia humilde que, con solo una pizca, conecta nuestra mesa con siglos de historia y cultura. ■





Bmw Serie 5 520D 2014
200.000 Km - 185 cv
Pvp. 16.500€



Citroen c4 1.5 HDi 110 cv
160.000 Km 2021
Pvp. 12.500€



Peugeot 308 1.5 hdi 130 cv
Automático 2021 160.000 km
Pvp. 11.900€



Jeep Renegade 2.0 M-Jet 4x4 2019
180.000 km - Pvp. 14.999€



Renault Trafic 1.6 diésel 2016 178.000
km 125 cv - Pvp. 15.800€



Citroen Berlingo 1.6 HDi 100cv 2018
200.000km - Pvp. 10.999€



Opel Astra 1.3 cdti 75 cv 110.000 Km
2015 - Pvp 6.999€



Nissan X-trail 1.6 DCI 130 cv 2015
200.000 km - Pvp. 12.999€



Peugeot 5008 2.0 HDi 150 cv 7 plazas
140.000 km 2012 - Pvp. 9.999€



Ford tourneo connect 1.5 tdcI 2020
190.000 km - Pvp. 13.900€

Un nacimiento ilusionado

Texto y foto: J.M. Rojano



El 15 de marzo de 2012, Utrera vio nacer un proyecto editorial que, con el paso del tiempo, se ha convertido en un referente cultural y social: la revista HdU. Con la publicación de su número 0, iniciaba su andadura con la firme ilusión de ofrecer a sus lectores una propuesta diferente, tanto en la calidad de sus contenidos como en su cuidada presentación.

Desde sus primeras páginas, HdU situó la historia de Utrera como eje central de sus artículos y reportajes, convirtiéndola en el hilo conductor de una narrativa comprometida con la identidad y la memoria de la ciudad.

Detrás de este proyecto se encontraba un equipo de colaboradores apasionados por Utrera, que desde el principio tuvo una visión clara: crear una revista que reflejara la esencia de la ciudad, su historia, su cultura, sus tradiciones y, sobre todo, su gente.

Un viaje de crecimiento y evolución

A lo largo de estos 14 años, HdU ha experimentado un constante crecimiento y una evolución

sostenida. La revista ha renovado su diseño, enriquecido sus contenidos y adoptado nuevas herramientas tecnológicas para acercarse a un público cada vez más amplio.

Fruto de este esfuerzo, HdU cuenta hoy con miles de lectores repartidos por toda España y distintos rincones del mundo. Se ha convertido en un punto de encuentro para utreranos y amantes de la cultura andaluza, ofreciendo una mirada cercana, rigurosa y profunda a la realidad de Utrera.

En su afán por seguir creciendo y ampliando su oferta editorial, HdU ha diversificado sus canales de comunicación, consolidando su presencia tanto en el ámbito impreso como en el digital.

Un futuro prometedor: 14 años y muchos más por venir

Con 14 años de trayectoria, HdU atraviesa un momento de madurez y proyección. La revista ha consolidado su posición como referente cultural y social en Utrera y mira al futuro con optimismo, ilusión renovada y nuevos proyectos en marcha.

Actualmente, HdU está presente en formato papel, en edición digital, en redes sociales y a través de su canal de YouTube, ampliando así su alcance y fortaleciendo su vínculo con la comunidad.

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a todas las personas que han hecho posible este camino: colaboradoras y colaboradores, lectoras y lectores, anunciantes y amigos. Gracias por confiar, por acompañarnos y por formar parte de esta historia que sigue escribiéndose día a día. ■

La perseverancia: el arte de no rendirse

Texto y foto: J.M. Rojano



En un mundo donde la inmediatez parece gobernarlo todo, la perseverancia se convierte en una virtud casi revolucionaria. Vivimos rodeados de mensajes que nos invitan a obtener resultados rápidos, a triunfar sin esfuerzo y a abandonar cuando algo no funciona a la primera. Sin embargo, la historia personal y colectiva nos demuestra que los logros más significativos nacen, casi siempre, de la constancia silenciosa.

Perseverar no significa simplemente insistir, sino mantener la determinación a pesar de las dificultades, los errores y los momentos de duda. Es levantarse cuando las cosas no salen como esperábamos y volver a intentarlo con más experiencia y aprendizaje. Cada obstáculo superado fortalece el carácter y nos acerca un poco más a nuestras metas.

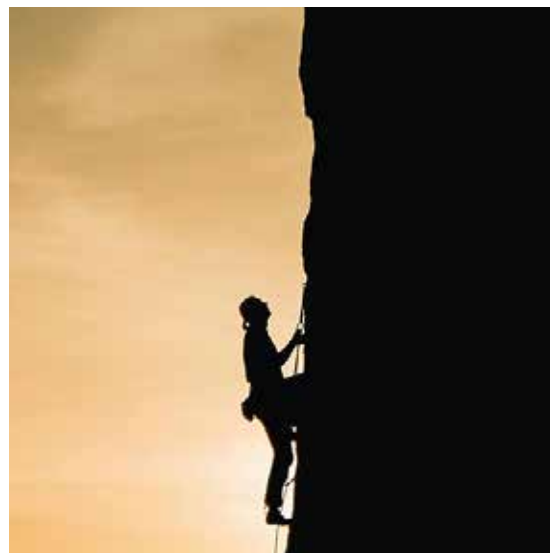
En nuestra vida cotidiana, la perseverancia se manifiesta de muchas formas: en el estudiante que dedica horas al estudio para alcanzar sus sueños; en el emprendedor que, tras varios intentos fallidos, logra consolidar su proyecto; en el artista que ensaya una y otra vez hasta perfeccionar su obra. También está presente en las pequeñas luchas diarias, esas que nadie aplaude pero que construyen nuestro crecimiento personal.

La cultura, el deporte, la educación y el tejido social de nuestros pueblos se sostienen gracias a personas perseverantes. Son hombres y mujeres que trabajan con ilusión, que creen en sus proyectos y que no se dejan vencer por las dificultades. Su ejemplo nos recuerda que el éxito no siempre es inmediato, pero sí posible cuando se acompaña de esfuerzo y pasión.

Perseverar no es ignorar el cansancio ni negar la frustración; es reconocerlos y, aun así, seguir adelante. Es entender que cada paso cuenta, que cada intento suma y que incluso los errores forman parte del camino hacia el aprendizaje.

Quizás la perseverancia no tenga el brillo de los logros espectaculares, pero sí posee una fuerza transformadora. Es la semilla que, plantada con paciencia, termina dando fruto. Y en un mundo que corre de prisa, aprender a persistir puede ser el verdadero acto de valentía.

Porque al final, no triunfa quien nunca cae, sino quien nunca deja de levantarse. ■





La familia también desempeña un rol esencial. Escuchar a los hijos e hijas, observar sus cambios de conducta y mantener una comunicación abierta puede marcar la diferencia. Del mismo modo, es importante educar en casa sobre el uso responsable de la tecnología y las redes sociales, ya que el ciberbullying suele pasar desapercibido para los adultos. Acompañar, apoyar y creer a la víctima es el primer paso para romper el círculo del acoso.

No menos importante es el papel de los testigos. El acoso escolar no se sostiene sin una audiencia que lo observe en silencio. Empoderar a los compañeros para que denuncien, apoyen a la víctima y rechacen activamente las conductas abusivas es una de las estrategias más efectivas. Un simple gesto de apoyo puede cambiar por completo la experiencia de quien está siendo acosado.

En los últimos años, se han desarrollado campañas de sensibilización y programas educativos que buscan erradicar el acoso escolar. Estas iniciativas nos recuerdan que no estamos ante un problema individual, sino social. Cada palabra, cada gesto y cada decisión cuentan. Mirar hacia otro lado no es una opción.

Desde una revista cultural y de entretenimiento como Hablemos de Utrera, hablar de acoso escolar es también una forma de compromiso con nuestra comunidad. La cultura no solo entretiene; también educa, cuestiona y transforma. Visibilizar esta problemática es dar voz a quienes la han perdido y contribuir a construir una sociedad más justa y empática.

El acoso escolar no es un juego de niños ni una etapa que “se supera sola”. Es una violencia que deja cicatrices y que exige una respuesta firme y coordinada. Solo desde la implicación de todos —escuela, familia, instituciones y sociedad— podremos convertir las aulas en espacios de respeto, donde cada niño y cada niña tenga derecho a crecer sin miedo. ■

PREVENIR EL ACOSO ESCOLAR

Cómo dar poderes a mis hijos/as

- Tipos de violencia escolar
- ¿Cómo detectar el acoso?
- Estrategias de prevención
- Recursos de apoyo a las familias



Taller gratuito

Viernes
8 de noviembre de 2019
De 18:00 a 19:30h



Imparte
Silvia Lozano
Coordinadora de
Servicio de Psicología y
Salud Infantil

mindic
Instituto de Investigación y Formación

INSCRIPCIONES:
mindicsalud.com/talleres

Más información:
Mindic Psicología y Salud
C/ Andreu Castillejos, 23 - Entlo. - 02201 Elche
Tel. 966 20 90 78 - 650 558 626
mindicsalud.com

Entrevista a Pedro Monclús

Texto y foto: José Miguel Rojano



¿Qué te motivó a escribir tu primer libro y cómo nació la idea principal?

La insistencia continua de mi mujer, ella proyectó su deseo en mi inspiración. Una época muy feminista y un puñado de recursos esotéricos fueron la fuente de un hilo argumental.

¿Cuánto tiempo te llevó escribirlo desde la primera idea hasta la publicación?

Posiblemente un par de meses consiguieron ver el final del manuscrito.

¿Cuál fue el mayor desafío que enfrentaste durante el proceso de escritura?

Al no haber escrito nunca una historia extensa donde el diálogo es partir fundamental tuve que repasar continuamente los signos de puntuación. Eso recuerdo fue un hándicap.

¿Cómo describirías tu libro en tres palabras?

Feminista, esotérico y sutilmente erótico.

¿Hay alguna experiencia personal que haya influido en la historia o en los personajes?

En muchos pasajes del libro se narran vivencias claramente autobiográficas.

¿Cómo fue el proceso de edición y publicación? ¿Cambió mucho tu manuscrito original?

La crítica Cristina Ubiña de la editorial Ruser en cuanto leyó el manuscrito, dio el OK y resaltó la originalidad de la historia, así como su naturaleza actual a pesar de haber sido escrito hace 20 años. No se ha tocado absolutamente nada del manuscrito original.

¿Qué sentiste la primera vez que tuviste el libro publicado en tus manos?

Un sentimiento de auténtica responsabilidad, sabiendo que a partir de ahora, las brujas del presente ya iban a ser de todos, eso y un sentimiento todopoderoso de creación, fueron la mezcla que me hacían sentir algo especial.



¿Qué tipo de lectores crees que conectarán más con tu obra?

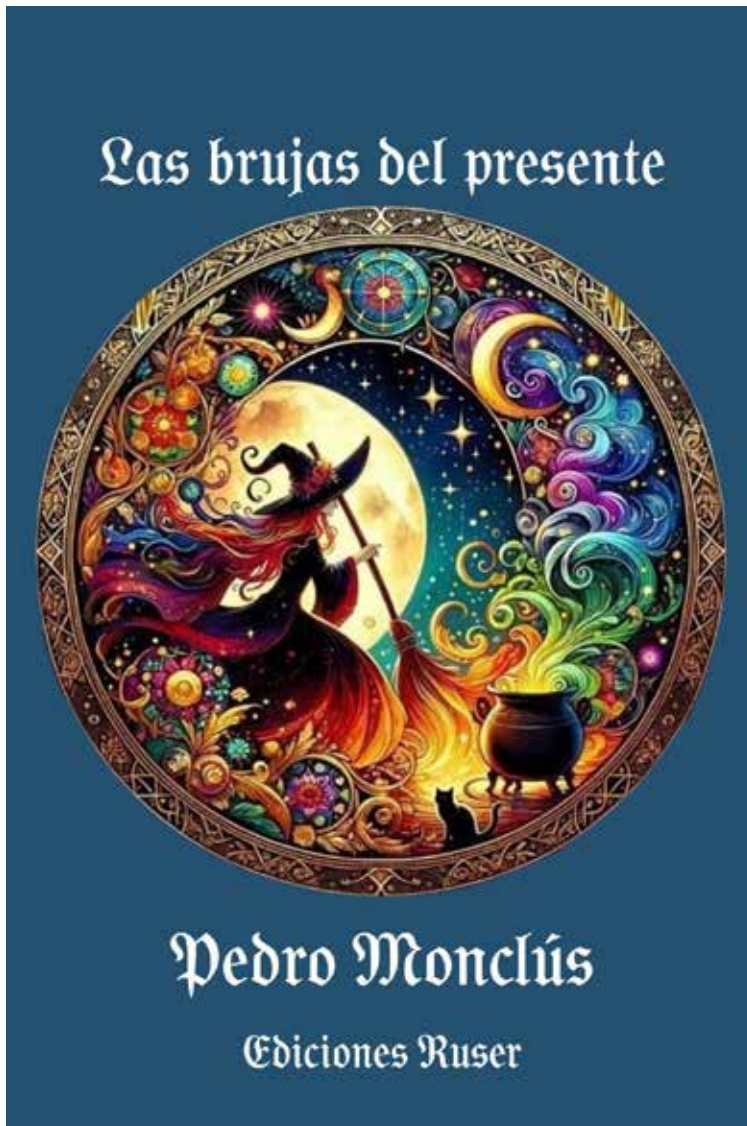
Sinceramente, el abanico es súper amplio para el lector, juvenil y adulto de todas las edades.

¿Recibiste algún consejo clave que te ayudó a completar este proyecto?

Recuerdo la insistencia y el ánimo global e intenso que recibía de mi mujer, así como sus consejos para concluir la obra.

Después de esta primera experiencia, ¿tienes planes para un segundo libro?

Tengo en el taller de los sueños algunas ideas que hacen mantener vivo un pespunte previo a lo que puede ser mi segunda obra. Tengo en mente muchas cosas nacidas desde la experiencia personal... ■



El atletismo en Utrera: De sus primeros pasos al presente

Texto y foto: Equipo HdU



El atletismo en Utrera ha sido, durante décadas, una de las disciplinas deportivas más constantes y queridas por la ciudadanía. Aunque sus inicios no estuvieron marcados por grandes infraestructuras ni por eventos multitudinarios, sí estuvieron impregnados de entusiasmo, esfuerzo y pasión por el deporte base.

Las primeras manifestaciones del atletismo en la localidad se remontan a las décadas finales del siglo XX, cuando grupos de jóvenes comenzaron a organizar entrenamientos informales en parques, caminos rurales y recintos escolares. En aquellos años, correr era más vocación que competición. Poco a poco, el interés fue creciendo y comenzaron a celebrarse pruebas populares que reunían a corredores aficionados de todas las edades.

El verdadero impulso llegó con la consolidación del Club Atletismo Utrera, entidad que ha sido clave en la promoción del deporte en el municipio. Gracias a su labor formativa, numerosos jóve-

nes han podido iniciarse en distintas disciplinas como el fondo, la velocidad o el campo a través. El club no solo ha fomentado el rendimiento deportivo, sino también valores como la constancia, el compañerismo y el espíritu de superación.

Durante los años 90 y 2000, el atletismo utrerano vivió una etapa de crecimiento sostenido. La participación en carreras populares de la provincia de Sevilla aumentó considerablemente, y Utrera comenzó a figurar en clasificaciones provinciales y autonómicas. La organización de eventos locales, como carreras urbanas y pruebas solidarias, reforzó el arraigo social del atletismo en la ciudad.

En la actualidad, el atletismo en Utrera goza de buena salud. Las nuevas generaciones continúan tomando el relevo, apoyadas por entrenadores comprometidos y por unas instalaciones deportivas que han mejorado con el paso del tiempo. Las escuelas deportivas municipales siguen siendo el semillero de futuros atletas, mientras que los corredores veteranos mantienen viva la tradición participando en competiciones populares.

Más allá de medallas y marcas, el atletismo en Utrera representa un estilo de vida saludable y una forma de convivencia. Desde aquellos primeros entrenamientos improvisados hasta el presente, la historia del atletismo utrerano es la historia de un pueblo que corre unido hacia el futuro, paso a paso, zancada a zancada. ■



El ajedrez en Utrera: estrategia y tradición a través del tiempo

Texto y foto: **Equipo HdU**



El ajedrez, ese juego milenario que combina arte, ciencia y deporte, también ha dejado su huella en la vida cultural de Utrera. Aunque no existen registros exhaustivos de sus primeras partidas en la localidad, se sabe que ya a mediados del siglo XX el ajedrez formaba parte de las tertulias en casinos, peñas y centros culturales, donde aficionados se reunían alrededor de un tablero para poner a prueba su ingenio.

Durante décadas, el ajedrez en Utrera creció gracias al entusiasmo de jugadores autodidactas que aprendían observando, practicando y compartiendo conocimientos. En aquellos años, las partidas se disputaban en bares y asociaciones vecinales, convirtiéndose en una actividad social que fomentaba la convivencia y el respeto entre generaciones.

Un paso decisivo en la consolidación del ajedrez local fue la creación del Club Ajedrecístico Utrera, que permitió organizar torneos oficiales y promover la participación en competiciones provinciales. Gracias a esta estructura, numerosos jóvenes comenzaron a formarse de manera más reglada, participando en campeonatos escolares y federados. El club no solo

impulsó el nivel competitivo, sino que también fortaleció el carácter educativo del ajedrez como herramienta para desarrollar la concentración, la memoria y el pensamiento estratégico.

En los últimos años, el ajedrez ha vivido un renovado impulso. La celebración de torneos abiertos, actividades en centros educativos y exhibiciones en espacios públicos han acercado el juego a nuevas generaciones. Además, la influencia de plataformas digitales y retransmisiones internacionales ha despertado aún más interés entre niños y adultos.

Hoy, el ajedrez en Utrera combina tradición y modernidad. Conviven los veteranos que recuerdan las partidas interminables de antaño con jóvenes promesas que sueñan con competir a alto nivel. Más allá de los resultados deportivos, el ajedrez sigue siendo un punto de encuentro cultural, un espacio donde el silencio del tablero habla de estrategia, paciencia y creatividad.

En Utrera, cada movimiento cuenta. Y la partida, lejos de terminar, continúa escribiéndose día a día. ■



Entrevista a Paula Turturro

Entrevista: **Norayma González**. Foto: **Cristian Borghi**



- Narradora oral escénica.
- Bibliotecaria.
- Animación a la lectura.
- Especialista en literatura infantil.

Como dice **Graciela Montes**: *“El lector se vuelve más libre en pensamiento, más ágil en puntos de vista, más ancho en horizontes. Va construyendo su lugar en el mundo.”*

¿La literatura puede llegar a más público infantil cuando se lee en voz alta?

Sí, sin duda. La lectura en voz alta es una puerta. Muchos niños llegan a la literatura desde la escucha, desde la voz de alguien que les regala una historia. Ahí el cuento deja de ser solo texto y se vuelve experiencia, emoción, presencia. La lectura en voz alta, crea recuerdos y muchas veces crea lectores.

¿Qué significa para ti la narrativa oral escénica?

Narrar para mí es llegar al otro, pero también es estar al servicio de la historia. Quien cuenta, no

es el protagonista, se trata de que el cuento se vuelva una experiencia compartida.

¿Tú has estudiado teatro?

Me formé en Argentina, como maestra, bibliotecaria, y finalmente narradora en la Escuela de Maryta Berenguer junto al grupo de narradoras “Las hechiceras de palabras”.

¿Cuál es la gratificación de su profesión?

Que los niños entren en las historias. Sentir ese silencio, esa conexión o esa risa que aparece toda junta. Mi meta no es que aprendan algo concreto, sino que se lleven una pregunta, una emoción... **que se vayan formando como lectores.**

¿Es importante la dicción o la escenificación en su profesión?

Una buena dicción asegura que la palabra llegue clara. La escenificación ayuda a crear la atmósfera necesaria para que la magia suceda. Las herramientas teatrales acompañan la palabra siempre al servicio de la historia.

¿Según su conocimiento un niño sabe escuchar un cuento?

Sí, es un gran observador y oyente, pero muy exigente. Cuando historia es buena, y está contada desde la entrega, el niño se sumerge com-



pletamente. **Lo que el niño necesita, es tiempo para escuchar y tener ganas de participar en ese juego.**

¿Cuál es su preparación a la hora de narrar un cuento infantil?

La preparación empieza antes de la voz, con la elección del cuento. Después trabajo la parte técnica. Leer y releer hasta ver las imágenes del cuento. Luego contarlos, practicando dicción, respiración y silencios.

¿Cómo ha sido su experiencia aquí en España en cuanto a la narrativa oral escénica?

Ha sido una experiencia hermosa, la librería Novo Géminis de Sevilla, me abrió sus puertas y se llenó de niños que viven en la zona. Oyentes expertos, participativos que saben dejarse llevar por la literatura. No encontraron ninguna dificultad con mi acento argentino y nos reímos juntos cuando notamos diferencias que enriquecen el cuento. España tiene una tradición fuerte de narración oral, bibliotecas activas y espacios culturales que valoran la literatura. No pierdo la esperanza de encontrar un espacio para la literatura infantil aquí en Utrera.

¿Cuál es el criterio para clasificar un libro como literatura infantil?

Más que preguntarme si un libro es infantil, **me pregunto si es buena literatura: si emociona, si**

despierta preguntas, si abre mundos. Cuando una obra tiene todo eso, dialoga naturalmente con la infancia.

¿Cuál es la edad del niño donde presta más atención en la lectura en voz alta?

No hay una edad ideal, sino etapas evolutivas que respetar. A escuchar se empieza desde la cuna, o desde la panza de mamá. Los más pequeños escuchan desde el ritmo, el juego y la musicalidad. Cuando crecen, empiezan a seguir las historias, los personajes, los conflictos. **Si el niño conecta con el cuento, y se siente identificado con él, la atención aparece a cualquier edad.** ■



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

Huevos al estilo vasco

Tiempo total: 50 min.

Cantidad: 4 personas. Dificultad: Fácil

Ingredientes:

- 4 huevos
- 100 g de jamón serrano en taquitos
- 1 pimiento rojo en trocitos
- 1 pimiento verde en trocitos
- 1 pimiento amarillo en trocitos
- 3 tomates pelados en dados
- 2 cebollas picadas
- 2 dientes de ajo picado
- 7 hojas de albahaca picada
- 1 cdta. de pimentón dulce
- Aceite

Modo de elaboración:

Paso 1. Para hacer esta receta muy fácil, tendrás que sofreír los pimientos y la cebolla. Añade el ajo y los tomates, y cuece 15 minutos más.

Paso 2. A continuación agrega el jamón y cocina 2 minutos. Espolvorea el pimentón y la albahaca. Si fuera necesario, rectifica el punto de sal.

Paso 3. Por último, casca los huevos sobre las hortalizas, añade una pizca de sal y espera a que las claras se cuajen. Sirve enseguida. ■



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

Puedes publicitarte aquí
llamando al 693020132

Lomo a la sal con salsa de naranja

Tiempo total: 80 min.

Cantidad: 4 personas. Dificultad: Fácil

Ingredientes:

- 600 g de cinta de lomo de cerdo fresco
- Especias secas (pimentón, orégano, tomillo, romero, ajo, cebolla, pimienta...)
- 2 kg de sal gruesa

PARA LA SALSA DE NARANJA

- Ralladura de una naranja
- Zumo de 2 naranjas
- Jengibre
- 1 cdta de miel
- 1 cdta de maicena
- 1 chalota



Modo de elaboración:

Paso 1. Limpiamos la cinta de lomo de excesos de grasa.

Paso 2. En una fuente de horno, añadir una capa de sal gruesa. Colocar la cinta de lomo y cubrir con una mezcla de las especias.

Paso 3. Humedecer el resto de sal gruesa ligeramente y cubrir bien el lomo.

Paso 4. Si lo cocinamos en el microondas, cubrir con papel fi lm adecuado a este electrodoméstico y cocinar durante unos 12-15 minutos a potencia máxima hasta que la costra de sal comience a agrietarse.

Paso 5. Si lo cocinamos en el horno, precalentar a 200 °C, calor arriba y abajo, y cocinar durante 50 min.

Paso 6. Una vez fuera, retirar la costra y el exceso de sal. Dejar reposar 15 minutos y cortar en lonchas.

Paso 7. Servir con la salsa de naranja.

Paso 8. Para la salsa de naranja: Picar la chalota y pochar en una sartén con el aceite. Mezclar el zumo de naranja con la cucharadita de maicena hasta diluirla bien, añadir la ralladura de naranja, el jengibre rallado y la cucharadita de miel y llevar al fuego hasta que espese ligeramente. ■

PUBLICIDAD

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: Día de Andalucía en Utrera

1. ¿Qué día se celebra el Día de Andalucía?

- a) 15 de marzo
- b) 28 de febrero
- c) 12 de octubre

2. ¿Qué se conmemora el 28 de febrero?

- a) La firma de la Constitución Española
- b) La proclamación de Andalucía como reino
- c) El referéndum de autonomía de 1980

3. ¿Cuáles son los colores de la bandera andaluza?

- a) Verde y blanca
- b) Roja y amarilla
- c) Azul y blanca

4. ¿Cómo se llama el himno oficial de Andalucía?

- a) La Salve Rociera
- b) Himno de Andalucía
- c) Canto Andaluz

5. ¿Qué símbolo aparece en el escudo de Andalucía?

- a) Un toro bravo
- b) Hércules entre dos leones
- c) Una guitarra flamenca

6. Utrera es conocida especialmente por:

- a) El cultivo del olivo
- b) La cuna del flamenco
- c) La industria del mármol

7. ¿Qué dulce típico andaluz suele degustarse en estas fechas?

- a) Tarta de Santiago
- b) Pestiños
- c) Ensaimadas

8. ¿Qué monumento es uno de los más representativos de Utrera?

- a) La Giralda
- b) La Alhambra
- c) El Castillo de Utrera

9. ¿Qué artistas utreranos son referentes del flamenco?

- a) Camarón y Paco de Lucía
- b) Fernanda y Bernarda de Utrera
- c) Alejandro Sanz y Manuel Carrasco

10. ¿Qué plato representa mejor la gastronomía andaluza?

- a) Gazpacho
- b) Fabada
- c) Paella

Respuestas del Test Cultural del pasado mes:

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

Día de la Mujer



Celebrar	Derechos
Empoderar	Feminismo
Fuerza	Igualdad
Inspirar	Lucha
Mujer	Respeto
Solidaridad	Valiente

Primavera



Aroma	Brote
Cálido	Flores
Jardín	Lluvia
Mariposa	Naturaleza
Polen	Renacer
Sol	Verde

Sanidad



Cuidado	Diagnóstico
Emergencia	Enfermo
Hospital	Médico
Prevención	Salud
Sintoma	Terapia
Tratamiento	Vacuna

Semana Santa



Alabanza	Azahar
Cruz	Cuaresma
Domingo	Jueves
Oración	Pascua
Penitencia	Procesión
Sacerdote	Tradición

Sudoku

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

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

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

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

¿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