



Puedes ver la revista online  
a través del Código QR

H DU

# SUMARIO

Encontrando mi voz en otro idioma **4**

Elecciones Andaluzas:  
¿Quién puede votar? **5**

Normas, límites, limitaciones... **6**

Especial Semana Santa **8**

El impacto psíquico en un concierto **21**

Síndrome del ojo seco **22**

**23** Entrevista a Jesús Doblado Roldán

**24** Entrevista a Carmen Mayo

**26** Algunos trucos tecnológicos

**27** Recetas

**28** Test cultural sobre Utrera

**30** Pasatiempos

# STAFF

## Director

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

## Diseño, maquetación y redacción

Miguel Rojano Pintor  
publicidad@hablemosdeutrera.es

## Diseño publicitario

Miguel Rojano Pintor  
publicidad@  
hablemoshablemosdeutrera.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

---

### **INFO**UTRERA

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.**

# Encontrando mi voz en otro idioma

Texto y fotos: Joy Glenn



De niña, al crecer en el sur de Florida, vivía rodeada de una mezcla preciosa de culturas: cubana, puertorriqueña, mexicana, india y muchas más. Recuerdo ver a los padres de mis amigos hablar poco o nada de inglés, dependiendo de sus hijos para desenvolverse en el día a día. En aquel momento no lo entendía del todo, pero siempre me despertaba una profunda admiración. Había algo muy especial en esos niños que se movían con tanta soltura entre dos mundos, llevando en su voz tanto responsabilidad como orgullo.

Hoy, décadas después, me encuentro en una situación muy parecida, pero desde el otro lado. Tras casi ocho años viviendo en el sur de España, me he convertido en esa madre. Porque mi español aun está en desarrollo, ha habido muchos momentos en los que me he apoyado en mis hijos para comunicarme. Y lejos de sentir vergüenza, he aprendido a ver la belleza que hay en ello. Es un círculo que se cierra, una experiencia que me llena de humildad y me recuerda que crecer también significa atreverse a ser vulnerable.

Mi camino con el idioma no empezó aquí. En Miami tuve mis primeros contactos con el español, aunque era un español más latino. Llegar a España me abrió las puertas al castellano, con su propio ritmo, sus matices y su forma tan particular de expresarse. Con el tiempo, he dejado de comparar y he aprendido a apreciar cada diferencia. Cada palabra nueva, cada intento de conversación, ha sido un paso hacia algo más importante que la perfección: la conexión.

Y no ha sido solo el español. La vida me ha regalado pequeñas ventanas a otros idiomas y culturas: algunas palabras de turco durante nuestra etapa en Turquía, frases sueltas aprendidas en Alemania. Experiencias que me han enseñado una misma verdad: el idioma es mucho más que palabras. Es respeto, es esfuerzo, es una forma de acercarse al otro. Cuando haces el intento de hablar el idioma de alguien, aunque sea un poquito, estás diciendo: 'Te veo. Te valoro.'

En este Día del Idioma, no pienso en la fluidez, sino en el valor. El valor de intentarlo, de equivocarse, de seguir adelante. Porque el idioma no solo me ha ayudado a comunicarme, sino también a comprender mejor, a abrir mi mente y a acercarme a los demás. Y si algo he aprendido en este camino es esto: no hace falta hablar perfecto para conectar; hace falta tener el corazón dispuesto a intentarlo.

Saber que el Día del Idioma Español se celebra cada 23 de abril, y que fue establecido por las Naciones Unidas, me hace reflexionar aún más sobre el valor que tiene este idioma en todo el mundo. No es solo una forma de hablar, sino una forma de conectar culturas, de entendernos mejor y de acercarnos los unos a los otros. ■



# Elecciones Andaluzas: ¿Quién puede votar?

Texto : Joaquín García

El 17 de mayo tenemos elecciones para el parlamento andaluz.

Pueden votar, con carácter general, los ciudadanos españoles mayores de edad a los cuales no se haya despojado del derecho al voto. Para el ejercicio del derecho al voto es indispensable la inscripción en el censo electoral vigente.

Nadie puede ser obligado ni coaccionado, bajo ningún pretexto, en el ejercicio de su derecho al voto; tampoco puede ser obligado ni coaccionado a revelar el sentido de su voto.

## Carecen del derecho al voto:

Los condenados por sentencia firme a la pena de privación del derecho de sufragio.

Los declarados incapaces en virtud de sentencia judicial firme, siempre que la misma declare expresamente la incapacidad para el ejercicio del derecho de sufragio.

Los internados en un hospital psiquiátrico con autorización judicial, durante el período que dure su internamiento, siempre que en la autorización el juez declare expresamente la incapacidad para el ejercicio del derecho de sufragio.

Si vive o trabaja en el extranjero puede votar desde allí. Para poder hacerlo, es necesario que esté inscrito en el censo electoral de residentes ausentes en el extranjero (CERA), y solicitarlo previamente mediante impreso oficial que les será remitido por la Oficina del Censo Electoral.

Los electores inscritos en el censo electoral de residentes ausentes en el extranjero (CERA) únicamente pueden votar en las elecciones generales, elecciones al Parlamento Europeo y elecciones al Parlamento de Andalucía.

Los electores inscritos en el censo electoral de residentes ausentes en el extranjero (CERA) que hayan solicitado votar por este método recibirán de la Oficina del Censo Electoral la documentación necesaria para votar, la cual incluye una hoja explicativa.

Una vez recibida la documentación, los electores tienen dos posibilidades para ejercer su derecho al voto: hacerlo personalmente en las urnas

ejercer su derecho al voto: hacerlo personalmente en las urnas dispuestas para ello en la embajada o consulado correspondiente; o por correo, enviando la documentación que indica la hoja explicativa a la embajada o consulado.

Los andaluces o andaluzas que se encuentren temporalmente en el extranjero entre la convocatoria de un proceso electoral y su celebración y que deseen votar deberán solicitarlo previamente, mediante un impreso que encontrarán en los consulados y embajadas en el momento de la convocatoria.

Para poder formular la solicitud, el elector deberá estar inscrito en el Registro de Matrícula Consular como no residente; ambos trámites (solicitud e inscripción) pueden realizarse en el mismo acto.

Una vez proclamadas las candidaturas y finalizado el plazo para los recursos, la Oficina del Censo Electoral le enviará la documentación necesaria para votar, la cual incluye una hoja explicativa, debiéndose remitir por correo certificado la documentación con el voto a la mesa electoral correspondiente antes del tercer día previo al de la celebración de las elecciones. ■

## 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

# Normas, límites, limitaciones... y mucho más

Texto: José Martín

Queridos lectores, en este nuevo número quiero compartir, como siempre, algunas de las situaciones que vivimos a diario. Son preguntas, dudas y experiencias que se repiten tanto en propietarios de cachorros como en dueños de perros adultos.

Ayer nos visitó un matrimonio por primera vez, venían recomendados para una cita de peluquería. Traían consigo un cachorro de unos cinco meses. No diremos la raza por confidencialidad, pero sí puedo decir que era muy simpático aunque también mostraba una ansiedad y un nerviosismo que no eran propios de su edad.

El cachorro no paraba: saltos, ladridos, búsqueda constante de atención. Y, sin saberlo, su dueño reforzaba ese comportamiento.

Con la mayor suavidad posible, le indiqué: "No le prestes atención cuando esté nervioso. Ignóralo hasta que se calme. Y cuando lo haga, entonces sí: felicítalo con un tono tranquilo, acarícialo suavemente o prémialo." Es fundamental que el perro entienda que lo que valoramos es la calma, no la excitación.

El dueño intentó hacerlo, pero el cachorro seguía insistiendo. Entonces le pedí permiso para intervenir. En pocos minutos, el perro cambió: dejó de ladrar, se relajó y terminó tumbado junto a su dueño.

La sorpresa fue enorme. Les expliqué que no se trataba de magia, sino de comunicación. El cachorro simplemente había entendido lo que esperábamos de él y lo aceptó. La clave está ahí: no es solo que el perro aprenda, es que nosotros aprendamos a comunicarnos con él. Al igual que educamos a un niño, con un perro también esta-

blecemos normas. La diferencia es el lenguaje. Con ellos debemos usar un lenguaje claro, coherente y adaptado a su forma de entender el mundo.

Esto no significa ser duros, ni mucho menos. Significa enseñarles a convivir. Porque no vivimos solos. Vivimos en sociedad, con normas y límites que hacen posible la convivencia. Y nuestros perros forman parte de esa realidad.

Un perro que entiende esas normas es un perro más tranquilo, más equilibrado y, en definitiva, más feliz.

Por el contrario, la falta de reglas genera inseguridad, ansiedad y comportamientos que terminan afectando tanto al perro como al propietario. No es raro ver dueños que viven el paseo con tensión, incluso con miedo. Esto tiene solución. Información, práctica, paciencia y ganas de hacerlo bien.

Siempre recomiendo aprender de primera mano, porque no es lo mismo saber qué hacer que saber cómo hacerlo.

Con unas bases claras desde el principio —normas, límites y coherencia— conseguimos algo maravilloso: un compañero de vida equilibrado, que nos acompaña con confianza y calma. Y, por supuesto, todo esto acompañado de mucho cariño pero un cariño bien entendido.

Porque educar también es querer.

Queridos amigos, espero que estas líneas os hagan reflexionar y valorar la suerte que tenéis de compartir vuestra vida con alguien que disfruta cada segundo a vuestro lado: vuestro perro. ■

## PUBLICIDAD

### OFERTAS DE PRIMAVERA

Promoción Especial:

• 40 Min Diatermia + Peeling Químico: 69€

#### TRATAMIENTOS FACIALES:

- 3 Sesiones Fotorejuvenecimiento: 120€
- 3 Sesiones Dermapen: 120€
- 5 Sesiones Mesoterapia Virtual: 150€

#### TRATAMIENTOS CORPORALES:

- 5 Biosphere + 1 Criolipolisis + 5 Diatermia: 460€
- 6 Sesiones Biosphere: 229€
- 3 Criolipólisis: 199€



C/ Sevilla, 56 - Utrera  
955 586 26 00

# Factory Mi Sofá



**24**  
MESES



SIN INTERESES

## GAMA ALTA AL MEJOR PRECIO



ANTES 1350€  
AHORA  
**850€**

### CANAPÉ Y COLCHÓN



DESDE  
**399€**



MODELO 4000

ANTES 990€  
AHORA  
**650€**



MODELO 6000

6000  
(ACTIVABLE)

ANTES 1699€  
AHORA  
**999€**



MODELO SICILIA

SICILIA

ANTES 1100€  
AHORA  
**699€**

MODELO 7000 CON TELA  
ANTIMANCHAS A ESCOGER



POR SOLO  
**499€**

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

# La Borriquita

La Hermandad de la Entrada Triunfal de Jesús en Jerusalén, conocida popularmente como La Borriquita, es una de las hermandades más jóvenes de la Semana Santa de Utrera. Fue fundada en 1959 por un grupo de feligreses y jóvenes del colegio salesiano, con el deseo de fomentar la participación infantil en la Semana Santa local. Su vinculación con la Casa Salesiana de Utrera ha sido siempre muy fuerte, lo que le otorga un carácter alegre y educativo.



## PUBLICIDAD



# La Quinta Angustia

Cristo de la Caridad en su Sagrado Descendimiento y Maria Sta. De Piedad en su Quinta Angustia, San Juan y Santa Maria Magdalena. Siendo la Piedad la mitad del siglo XVIII, atribuida a Diego Roldan, restaurada por Enrique Carrasquilla, 2003.

Completado el Misterio San Juan y la Madalena obras de Juan Ventura, año 2005 Ntra. Sra. de los Ángeles en su Soledad de Juan Ventura, año 1996.



## PUBLICIDAD

Cafés

**MQCAIBO**



**CMG**  
AUTOMÓVILES

**GAES** una marca **amplifon**

**RP**  
**ROJANO PUBLI**  
PUBLICIDAD & MARKETING

TEL: 630 558 136

rojanopublies@gmail.com



Ayuntamiento  
**Utrera**

## Oración en el Huerto

El inicio del paso de la Oración en la Semana Santa de Utrera se remonta a 1971, cuando jóvenes de la Hermandad de Nuestro Padre Jesús Nazareno decidieron retomar la procesión de este misterio. Se realizó su salida en el Viernes Santo de 1972, y posteriormente, en 1973, se cumplió el sueño de ver al Señor de la Oración salir en procesión por las calles de Utrera en Martes Santo, según la Hermandad de Ntro. Padre Jesús Nazareno.



### PUBLICIDAD



# Los Muchachos de Consolación

Los orígenes de la Hermandad parten como primera noticia documentada el 8 de agosto de 1956, fecha de la aprobación de la reglas de la corporación. Un grupo de jóvenes, que se reunían entorno al Santuario de Consolación para participar de las actividades organizadas por el estudiantado filosófico salesiano que en aquellos años estaban afincados en el monasterio de Consolación, plantearon la constitución de una hermandad a los Salesianos D. José Canal y D. Luis Valpuesta, quienes aceptaron esa petición de manera muy grata.



## PUBLICIDAD



# Los Estudiantes

La Hermandad de los Estudiantes en la Semana Santa de Utrera tiene un origen reciente, fundándose en 1924. Su principal devoción es la Virgen del Carmen, y su paso, como el resto de hermandades, se destaca por su devoción, arte y tradición, siendo un elemento clave de la Semana Santa utrerana.



## PUBLICIDAD



## Los Aceituneros

El año 1959 cuando, a un grupo de jóvenes que trabajaban en los numerosos almacenes de aceitunas que por entonces existían en Utrera, se les ocurrió la idea de fundar una hermandad de penitencia. Por esa época, el sector aceitunero era la principal industria utrerana y aglutinaba a un amplio sector de la población, por ello la idea de fundar una corporación que, a modo de las antiguas cofradías gremiales, los uniese a todos en un fin religioso fue muy bien acogida desde un principio por la autoridad eclesiástica.



### PUBLICIDAD

Cafés

**MQCAIBO**



**CMG**  
AUTOMÓVILES

**GAES** una marca **amplifon**

**RP**  
**ROJANO PUBLI**  
PUBLICIDAD & MARKETING

TEL: 630 558 136

rojanopublies@gmail.com



Ayuntamiento  
**Utrera**

## La Trinidad

La Hermandad de la Trinidad en Utrera comenzó como una cofradía rosariana en 1714, fundada por Fray Feliciano de Sevilla en la ermita de San Miguel. Su objetivo principal era promover el rezo del Santo Rosario y celebrar esta práctica en procesión, con un pendón de la Santísima Trinidad como imagen principal. Con el tiempo, la Hermandad se expandió y se convirtió en una cofradía de Semana Santa, incorporando la figura del Cristo de los Afligidos y buscando la posibilidad de sacarlo en procesión de penitencia.



### PUBLICIDAD



## El Cautivo

En Utrera, el paso de Nuestra Señora del Redentor Cautivo tuvo un origen gradual y evolucionó a lo largo de los años. La Virgen salió por primera vez en 1959, aunque sin palio, y en 1961 lo hizo con un paso adquirido a la Hermandad de la Sentencia de Cádiz, parte del cual se conserva actualmente.



Fotografía: Eduardo Trelles

### PUBLICIDAD



## Los Gitanos

La Hermandad de los Gitanos de Utrera se fundó en 1956 y realizó su primera estación de penitencia en la Semana Santa de 1957. El primer paso que salió fue el Cristo de la Buena Muerte, que se transportaba en unas andas neogóticas que anteriormente habían sido utilizadas por el Yacente del Santo Entierro, el Cristo del Perdón y el Redentor Cautivo.



Fotografía: Eduardo Trelles

### PUBLICIDAD



# Jesús

En Utrera, la Hermandad de Nuestro Padre Jesús Nazareno, junto con su dolorosa la Virgen de las Angustias, es la principal devoción y una de las hermandades con más historia en la Semana Santa. Su paso, conocido por sus grandes dimensiones, es una de las joyas de la Semana Santa utrerana.



## PUBLICIDAD



## Vera Cruz

La Hermandad de la Vera Cruz en Utrera, una de las más antiguas, tiene una rica historia que se remonta a la época de la República. En los años 70 del siglo XX, un grupo de jóvenes, liderados por Cortés, el prioste eterno de la hermandad, tuvo la idea de realizar una procesión de la Cruz en mayo, como salida de Gloria de la hermandad.



### PUBLICIDAD



# Cristo de los Milagros

En Utrera, la devoción a la Virgen de Consolación es muy antigua, y se cree que sus milagros comenzaron a partir de 1560 con el “milagro de la lámpara de aceite”. La Semana Santa utrerana es rica en tradiciones, con procesiones desde el siglo XVI, siendo la Hermandad de la Vera Cruz la más antigua. La devoción al Cristo de los Milagros también tiene un lugar destacado en la Semana Santa, con una talla anónima del siglo XVI.



Fotografía: Eduardo Trelles

## PUBLICIDAD

Cafés

**MUCAIBO**



**CMG**  
AUTOMÓVILES

**GAES** una marca **amplifon**

**RP**  
**ROJANO PUBLI**  
PUBLICIDAD & MARKETING  
TEL: 630 558 136  
rojanopubles@gmail.com



**Ayuntamiento**  
**Utrera**

# Santo Entierro Magno

En Utrera, el Santo Entierro Magno, un evento que recrea la Pasión de Cristo, se celebra con gran solemnidad el Sábado Santo, conmemorando el nombramiento del Cristo de Santiago como patrono de la ciudad hace 350 años. Esta tradición, que involucra a varias hermandades y pasos, se ha convertido en un hito de la Semana Santa utrerana. El origen de esta celebración se remonta a la necesidad de revitalizar la Semana Santa de Sevilla en la primera mitad del siglo XIX, aunque no hay un motivo específico para su realización.



## PUBLICIDAD



# El impacto psíquico de un concierto: lo que la música en vivo despierta en nosotros

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



El pasado mes tuve la posibilidad de ir a un concierto en directo en el Teatro Enrique de la Cuadra. El protagonista era un artista utrerano internacional de la talla de Andrés Barrios. La experiencia fue excepcional y esto me ha servido para analizar y escribir en este artículo sobre el impacto que la música en vivo provoca en nuestra psique.

Más allá del disfrute estético, la música actúa como un estímulo capaz de movilizar recuerdos, sensaciones y estados emocionales profundos.

Desde la psicología, se sabe que la música tiene una influencia directa sobre el cerebro. Al escucharla, se activan áreas relacionadas con la emoción, la memoria y la recompensa. Esto explica por qué una determinada melodía puede provocar desde una sensación de bienestar hasta una emoción más compleja como la nostalgia.

La música no solo se percibe, sino que se experimenta de forma integral, implicando tanto al cuerpo como a la mente. En el caso de música en vivo, no solo se escucha, se habita.

Desde una perspectiva psicológica más profunda, el arte puede entenderse como una vía de acceso al mundo interno. El psicoanálisis ha señalado que la expresión artística permite canalizar emociones y conflictos que no siempre son

conscientes. En este sentido, la música puede funcionar como un lenguaje simbólico, capaz de expresar tensiones, deseos o estados emocionales sin necesidad de palabras. Los cambios de ritmo, las disonancias o los momentos de mayor intensidad pueden reflejar dinámicas internas que resuenan tanto en el intérprete como en quienes lo escuchan.

Escuchar música, por tanto, puede convertirse en un ejercicio de introspección. Las emociones que emergen durante un concierto no son aleatorias: suelen estar vinculadas a la historia personal, a vivencias previas o a estados internos actuales. Reconocer estas respuestas puede ayudar a comprender mejor el propio mundo emocional, ofreciendo una forma indirecta de autoconocimiento. Además, en el caso de un pianista como Andrés, cuya música bebe, entre otras fuentes, del jazz y del flamenco, se añade además un componente de improvisación. Esto tiene un efecto psicológico muy particular: la sensación de estar presenciando algo irrepetible. El cerebro responde a esta percepción de novedad con una mayor atención y activación emocional. No es solo música; es un momento único que se está creando en tiempo real.

En definitiva, la música tiene la capacidad de hacer visible lo invisible. No solo refleja la sensibilidad del artista, sino que también despierta en el oyente aspectos de su propia vida interna. Un concierto se convierte así en algo más que una experiencia estética: es un espacio en el que la mente y la emoción se encuentran, permitiendo acceder a contenidos que, en la vida cotidiana, permanecen en segundo plano. Escuchar música es, de alguna manera, una forma de escucharse a uno mismo. ■

# Síndrome del ojo seco

Texto : **Diego Marchal Arias**



<<Los ojos son el espejo del alma>>

PROVERBIO POPULAR

## IDEAS PREVIAS

El síndrome del ojo seco es un problema que ya afecta a uno de cada tres adultos y que avanza silenciosamente entre jóvenes y mayores. Se produce cuando las glándulas lacrimales son incapaces de producir una cantidad suficiente de lágrima.

Se caracteriza por tener sensación de arenilla en los ojos, irritación, escozor y lagrimeo y en muy pocas ocasiones afecta a la agudeza visual. Puede deberse a la edad, a algunos medicamentos, enfermedades reumáticas (artritis reumatoide, lupus o síndrome de Sjogren), enfermedades o cirugía de los ojos o de los párpados.

## CONSEJOS PRÁCTICOS

- **Humedad ambiental.** Evitar los ambientes secos con calefacción fuerte o aire acondicionado. Si no te queda más remedio que estar en este tipo de lugares, usar humidificadores o colocar recipientes con agua sobre los radiadores.
- **Alejarse de irritantes oculares** como el humo del tabaco, el cloro de la piscina o lugares con viento donde se levante tierra o arena.
- **Alimentación hidratante.** El omega 3 presente sobre todo en el pescado azul, las nueces o el aceite de oliva, la vitamina A (zanahorias, espinacas, calabaza) y beber suficiente agua.

- **Dormir adecuadamente:** la falta de sueño puede perjudicar.
- **Higiene palpebral.** Limpia el borde de los párpados con toallitas específicas o suero fisiológico.
- **Ergonomía digital.** Coloca el monitor ligeramente por debajo de la línea de los ojos y ajusta el brillo para evitar deslumbramientos. Limita el tiempo ante dispositivos cuando no sea imprescindible.
- **Parpadeo consciente.** El uso de pantallas reduce el parpadeo natural y reseca los ojos, para prevenir esto. Haz pausas cada pocos minutos y realiza unos 10 parpadeos lentos para mantener la superficie bien lubricada.



- **Descansos visuales.** Para reducir la fatiga aplica la regla 20-20-20. Cada 20 minutos, mira durante 20 segundos a un punto situado a más de 20 metros y parpadea de forma consciente.
- Usar **lágrimas artificiales** sin conservantes, que se aplican directamente en el ojo en sustitución de las lágrimas naturales y aplicarlas varias veces al día en función de las necesidades de cada persona.
- Existen también **geles lubricantes** que se pueden utilizar durante la noche.

En el próximo número abordaré en profundidad su tratamiento. ■

# Entrevista a Jesús Doblado Roldán

Entrevista: **Norayma González C.**



«Escribir es una válvula de escape». Jesús Doblado Roldán, escritor y enfermero, Vocal de Comunicación en el Colegio Oficial de Enfermería de Sevilla (ICOES) ocupa un puesto de responsabilidad como supervisor general en el Área de Gestión Sanitaria de Sevilla. Es el invitado a la edición del mes de abril de 2026 de la revista HDU.

En este mes de abril, celebrando el día del Idioma Español, presentamos la entrevista que hace referencia al sexto libro de este enfermero y escritor titulado: 'El Diario de Martín', en el cual, el protagonista. "MARTÍN" ahonda en el mundo interior marcado por el acoso escolar y sus consecuencias.

**El libro DIARIO DE MARTÍN: ¿Cuál es el tema?** Es una novela negra, policíaca, que ahonda en el acoso escolar como desencadenante de una historia de venganza.

**El Diario de Martín es novela, o es un diario?** El diario sirve para dar contexto a las justificaciones que busca Martín, de manera que el lector puede encontrar sentido a por qué toma determinadas decisiones. La novela parte de ese diario como hilo conductor, pero otras tramas se unen a la principal, formando una historia donde nada es lo que parece.

**¿Cuántos capítulos tiene el diario?** El número no es importante, sí lo es el hecho de que acompaña a las diferentes situaciones que se presentan en el libro. Todo lo que ocurre, tiene un por qué para Martín, y eso lo traslada a su diario.

**El género literario del diario: ¿cuál cree es la ventaja de escribir en este formato?** En mi caso, el conseguir enganchar al lector en historias

que, gracias a Dios, no tenemos cerca, sino que corresponden a situaciones en las que nuestro cerebro puede volar con libertad sin miedo al daño. Esa es la razón por la que creo que se consume tanta novela negra

**¿Entre este libro y sus anteriores escritos, hay diferencias?** La evolución de mi escritura, personajes más trabajados, y la experiencia después de mis cinco anteriores publicaciones.

**¿Por qué el nombre de Martín?** Hay que leer el libro para encontrar esa respuesta.

**¿Cree usted que el acoso escolar se convertirá en un delito juvenil en los próximos años?** Esa opción es igual de válida a muchas otras. El contexto y las personas que está alrededor de la que sufre acoso pueden evitar ese desenlace negativo. Los padres deben ser referentes de sus hijos, y eso cada vez es más complicado.

**¿Estima que hace falta algo en la educación familiar y de la sociedad para erradicar el acoso escolar?** Presencia. El convertirnos en personas en las que nuestros hijos pueden confiar puede servir de acompañamiento cuando aparezcan esos problemas.

**¿Escribir es una válvula de escape, por qué?** Porque me sirve para dar rienda suelta a mi imaginación, a crear y contar historias que fluyen en mi mente, y es la parte complementaria a mi pasión por leer. ■



# Entrevista a Carmen Mayo

Entrevista y fotografía: **Sergio Román**



Hoy entrevistamos a la artista Carmen Mayo, una joven cantante de Los Palacios y Villafranca que, con su voz, es capaz de transmitir la esencia más emotiva de la música. Su formación como actriz aporta una dimensión tan importante —y a veces tan olvidada en el mundo de la canción— como es la interpretación de lo que se canta, de lo que se dice: con su exquisita voz, su técnica, su timbre, su delicadeza y su alma. Carmen tiene la cualidad de tocar el corazón del público con solo escucharla.

Actualmente está ofreciendo varios conciertos por Utrera, donde ha sabido conectar con el público utrerano. Ha actuado en espacios como el Parque de Consolación (Minipar) y, más recientemente, tuvimos la suerte de presenciar un espectáculo de ensueño, acompañada al piano por la virtuosa utrerana Inma Fernández, en un lugar tan mágico como el patio del Hotel Palacio San Fernando.

## ¿Qué significado tiene para ti cantar?

Para mí, cantar es expresar todas aquellas emociones que están en mí y que en mi vida cotidiana no alcanzo a expresar. Cuando canto, me permito proyectarlas libremente, sin filtro. También es un encuentro con los demás,

porque intento conectar no solo conmigo misma, sino también con el público, haciéndolo participe de lo que ocurre en la canción, de la historia que estoy contando y del sentimiento que quiero transmitirles y que quiero que ellos también sientan.

## ¿En qué momento dijiste: “quiero dedicarme en serio a cantar”?

Creo que nunca lo decidí como tal. No hubo un momento concreto de decir “voy a dedicarme a esto en serio”. Desde pequeña he estado cantando —en el coro, en clases de canto— y siempre ha formado parte de mi vida de manera natural.

## ¿Recuerdas la primera vez que cantaste ante un público? ¿Cómo lo viviste?

La primera vez fue con la Escolanía de Los Palacios, y guardo un recuerdo muy bonito. Como solista, fue con 14 años, en un concierto en mi pueblo. Sentía una mezcla de ilusión y responsabilidad. Al principio me imponía mucho ver a tanta gente pendiente de mí, me daba respeto. Pero, conforme avanzaba, notaba cómo lo que yo sentía al interpretar conseguía llegar al público. Ver que se emocionaban y que me devolvían esas sensaciones fue algo mágico.

## ¿Qué tiene que tener una canción para elegirla en tus conciertos?

Tiene que tener algo que me atrape, que me haga sentir algo profundo. Me fijo en que la melodía sea bonita y en que la letra tenga sentido para mí. Necesito identificarme personalmente con la canción, que me conecte con recuerdos o con emociones que estoy viviendo.

## ¿Eres de las artistas que intentan hacer las canciones iguales a las originales o les imprimes tu propio sello?

Me gusta respetar la esencia original, pero siempre intento hacerlas mías, darles mi propio carácter y adaptarlas a mi estilo. También influye la instrumentación y los músicos con los que trabajo. A veces versiono las canciones y les doy un enfoque diferente, incluso cambiando el género musical.

**He visto que trabajas con distintos formatos de concierto. ¿Cuáles son y en qué tipo de espacios se mueven?**

Sí, dispongo de varias formaciones musicales según el tipo de evento. Por un lado, está el formato de piano y voz, con una pianista y yo como cantante. Es un formato más íntimo, pensado para conciertos pequeños, eventos privados o celebraciones como bodas y otros eventos sociales.

También trabajo con formato de guitarra y voz, que mantiene ese carácter cercano, pero permite adaptarse a espacios con algo más de ambiente, como pubs o eventos culturales. En este caso, solemos movernos en un estilo flamenco pop y canciones de autor.

Y, por último, está el formato de banda, con batería, guitarra, piano y voz —y en ocasiones bajo—. Este formato está más orientado a conciertos con mayor público, eventos más grandes o actuaciones en locales donde se busca generar un ambiente más animado.

**Aparte de interpretar versiones, ¿compones también tus propias canciones?**

Sí, aunque todavía no he incorporado ninguna a mis conciertos. Estoy trabajando tanto en las letras como en la música. No quiero precipitarme todavía, porque necesito que sean temas que realmente me representen y con los que me sienta cómoda.

Prefiero ir poco a poco, cuidando cada detalle, hasta sentirme satisfecha con el resultado. Eso sí, tampoco quiero demorarlo demasiado. Ahora que estoy en un momento bonito, con conciertos y movimiento, me gustaría empezar a introducir poco a poco canciones propias y ver también cómo las recibe el público.

**En tus conciertos no solo cantas, también interpretas, dándole una dimensión más profunda. ¿De dónde nace esa forma de comunicar?**

Estudí Arte Dramático y ahí trabajamos mucho la interpretación textual. Aprendí a darle valor a

cada palabra, a proyectarla con intención. Eso es fundamental cuando canto: entender lo que digo y transmitirlo de forma coherente y emocional. Lo que el público escucha es sólo un instante, pero detrás de esos pocos minutos que dura una canción, hay muchísimas horas de trabajo, de pensar y repensar cómo ejecutar algo tan intangible como es la música para que le llegue al público.

**Cuando subes al escenario, ¿te transformas? ¿Existe un “alter ego”?**

Sí, creo que me convierto en una versión más libre de mí misma. En el escenario puedo expresar emociones que en el día a día no salen con tanta facilidad. Es como si cada canción fuera un personaje distinto, una pequeña obra teatral. Eso no puedo hacerlo en mi día a día y ahí sí puedo darlo todo, poniendo toda mi pasión y mis sentimientos a flor de piel. La música tiene esa capacidad de atravesarte, fluir por todo el cuerpo y sacarte lo más profundo de ti.

**Si tu vida fuera una canción ahora mismo, ¿cómo sería?**

Sería divertida, emocionante, estaría compuesta en diferentes partes donde se vería tristeza, alegría, esperanza, motivación. Creo que sería una mezcla de muchas emociones que son, al fin y al cabo, las que me acompañan en mi día a día pero sobre todo, sería una canción esperanzadora. ■



# Algunos trucos tecnológicos

Texto : Diego Marchal Arias



<<La tecnología es importante, pero lo que realmente importa es lo que hacemos con ella>>

Nuhammad Yunus

## 1 NUNCA MÁS VAS A OLVIDARLO

¿Eres olvidadizo?

Utiliza el asistente de Google como ayuda para tu memoria.

Dí por ejemplo: Recuérdame que llame a mi hijo.

A continuación, configura la hora a la que desees que te llegue el recordatorio.

## 2 CONFIGURA TUS NOTICIAS

Puedes configurar qué noticia lee tu asistente de Google.

Dí, por ejemplo: Noticias de tecnología.

Para ello, dí Configuración del asistente de Google y, en Noticias, selecciona los temas y añade las fuentes.

## 3 CREA TU LISTA DE LA COMPRA

El asistente de Google crea una lista de la compra por voz.

Para ello, dí por ejemplo Añade dos litros de leche a mi lista de la compra.

Con Lista de la compra accederás después a la lista creada.

## 4 VER LA CONTRASEÑA WIFI DESDE EL MOVIL

¿Se te ha olvidado la contraseña de tu red WiFi?

Puedes utilizar un móvil para recuperarla. Para ello, ve a Ajustes y selecciona redes e Internet.

A continuación pulsa sobre la red cuya contraseña desees conocer y, en el nuevo menú que aparecerá, selecciona Compartir.

Se mostrará entonces un código QR que tendrás que escanear con Google Lens, para que así aparezca la información sobre esa red WiFi, incluida su contraseña. ■

## 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



*Confitería Reyes, S. L.*

Plaza de la Constitución, 4  
Tif.: 95 468 01 13

41710 UTRERA  
(Sevilla)

# Canelones a la Catalana

## Ingredientes:

- 750 gramos de Ternera
- 750 gramos de Pollo
- 750 gramos de Cerdo o butifarra
- 4 unidades de Hígado de pollo
- 2 unidades de Cebolla
- 1 chorro de Aceite
- 1 pizca de Sal
- 1 pizca de Pimienta
- 200 gramos de Queso emental rallado
- 30 láminas de Canelones
- ½ vaso de Vino blanco
- Salsa Bechamel
- ½ litro de Leche entera
- 1 cucharada sopera de Harina
- 1 cucharada sopera de Aceite de oliva
- 1 pizca de Sal
- 1 pizca de Nuez moscada



## Modo de elaboración:

1. Lo primero que tenemos que hacer para elaborar estos canelones a la catalana es rustir todas las carnes conjuntamente (excepto los hígados de pollo), es decir, la ternera, el pollo y el cerdo junto con la cebolla cortada en cubos. Sazonamos con sal, pimienta y un buen chorro de aceite de oliva. Las carnes también es preferible que estén cortadas en dados o trozos pequeños para que se hagan antes.
2. Cuando esté toda la carne bien rustida; añadimos los hígados de pollo que rustiremos 2 o 3 minutos más con todas las carnes y también añadimos 1/2 vaso de vino blanco.
3. Una vez listo el relleno de los auténticos canelones catalanes, lo dejamos enfriar, deshuesamos todas las carnes y trituramos todo obteniendo una masa homogénea que dejaremos reposar 24 horas en la nevera aproximadamente.
4. Al día siguiente, cocemos las láminas de los canelo-

nes con abundante agua hirviendo y una pizca de sal (el tiempo que marque las instrucciones del fabricante). Ecurrimos y rellenamos los canelones con la masa reposada y los ponemos en una bandeja de horno.

5. A continuación, hacemos la salsa bechamel: para ello calentamos el aceite en una sartén y añadimos la harina. Sin dejar de remover, cocinamos la harina unos minutos. Luego añadimos la leche poco a poco y seguimos removiendo sin parar hasta que la salsa espese para que no se pegue. Sazonamos con la sal y una pizca de nuez moscada y ya tendremos la bechamel casera hecha. Ahora cubrimos los canelones a la catalana con la salsa y espolvoreamos el queso rallado tipo emmental por encima.

Truco: También podéis utilizar otro tipo de queso rallado para los canelones catalanes.

6. Horneamos los canelones caseros hasta que el queso se haya dorado/gratinado. ■

## 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: ¿Cuánto sabes sobre la Semana Santa de Utrera?

1. ¿En qué provincia se encuentra Utrera?

- a) Cádiz
- b) Sevilla
- c) Málaga

2. ¿Qué caracteriza principalmente a la Semana Santa de Utrera?

- a) Sus playas
- b) Sus tradiciones cofrades
- c) Sus festivales de música

3. ¿Cómo se llaman las asociaciones que organizan las procesiones?

- a) Comparsas
- b) Cofradías
- c) Peñas

4. ¿Qué elemento portan los nazarenos en las procesiones?

- a) Antorchas
- b) Cirios o velas
- c) Flores artificiales

5. ¿Qué es un paso?

- a) Un tipo de marcha musical
- b) Una carroza procesional
- c) Un traje típico

6. ¿Qué figura suele ir delante del paso marcando el ritmo?

- a) El capataz
- b) El costalero
- c) El monaguillo

7. ¿Quiénes cargan los pasos en Utrera?

- a) Los nazarenos
- b) Los costaleros
- c) Los músicos

8. ¿Qué día es especialmente importante en la Semana Santa?

- a) Viernes Santo
- b) Lunes de Pascua
- c) Navidad

9. ¿Qué tipo de música acompaña normalmente a los pasos?

- a) Flamenco
- b) Marchas procesionales
- c) Música electrónica

10. ¿Qué sentimiento suele transmitir la Semana Santa andaluza?

- a) Humor
- b) Devoción y solemnidad
- c) Competitividad

**Respuestas del Test Cultural del pasado mes: 1 B - 2 C - 3 A - 4 B - 5 B - 6 B - 7 B - 8 C - 9 B - 10 A**

## PUBLICIDAD

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

*La Chana*  
TABERNA

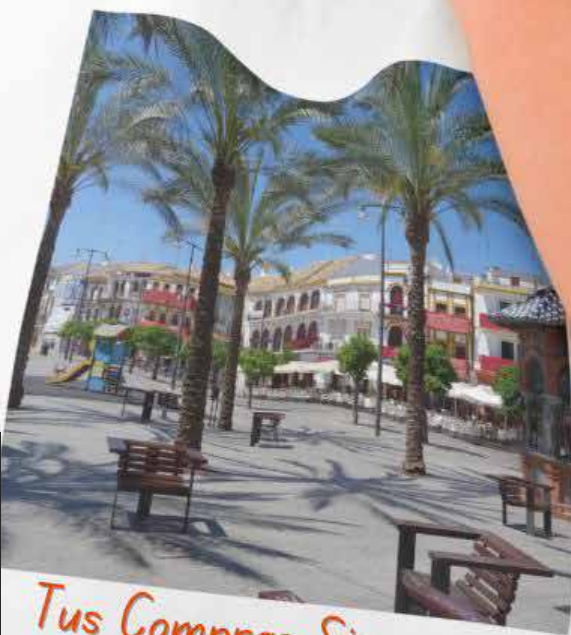
Tu taberna de confianza

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



Bienvenidos  
al comercio

local



Tus Compras Siempre en  
**Utrera**

CAMPAÑA DE APOYO AL COMERCIO LOCAL



Ayuntamiento  
Utrera

Delegación de  
Comercio

# Sopa de letras

Día del Libro



BIBLIOTECA	CUENTO
EDITORIAL	ESCRITOR
FÁBULA	LECTURA
LIBRO	LITERATURA
NARRATIVA	NOVELA
PERSONAJE	POESÍA

Día del Pueblo Gitano



BAILE	CARAVANAS
COLOR	CULTURA
FLAMENCO	GITANO
IDENTIDAD	LUNA
MÚSICA	PUEBLO
ROMANI	TRADICIÓN

Feria de Abril



BAILAR	CACHARRITOS
CARNAVAL	CASETA
COPA	FAROL
FIESTA	FLAMENCO
JUERGA	REBUJITO
SEVILLA	TRAJE

Flores



AZAHAR	CLAVEL
DALIA	FLOR
GERANIO	JAZMÍN
LIRIO	MARGARITA
ORQUÍDEA	PETALO
ROSA	TULIPÁN

## Sudoku

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

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

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

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

# ¿NECESITAS AYUDA PSICOLÓGICA?



## ISABEL MARCHAL

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

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

### TRATAMIENTOS:

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

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

**PRIMERA SESIÓN GRATUITA**

DIRECCIÓN: Calle Alvarez Quintero, nº11

CONTACTO: tlf: 602 517 175 // [isabelmarchalpsicologia.com](http://isabelmarchalpsicologia.com)