



Puedes ver la revista online  
a través del Código QR



Foto portada: Eduardo Trelles

# SUMARIO

Criado en España,  
con raíces en nosotros **4**

Consejos para protegerse del Sol **5**

Humanización y mimos en nuestro perro **6**

3 Trucos para el móvil con Android **8**

Las madres perfectas no existen **9**

Tratamiento del ojo **10**

Escritura creativa: Poema **11**

Avances en salud bucal y tabaquismo **12**

Las Cruces de Mayo en Utrera **13**

El tomillo **14**

**15** Cultivar fresas en casa

**16** Entrevista a Jorge Lecompte

**19** El narcisista

**20** Entrevista a Claudia Borne

**23** Cómo actuar ante un hijo que se comporta de forma violenta

**24** Entrevista a Luciana Gavilán

**26** La petanca en Utrera

**27** Cocina con tradición

**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

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



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.**

# Criado en España, con raíces en nosotros

Texto y fotos: Joy Glenn



Cuando nos mudamos a España, nuestro hijo mayor tenía apenas ocho años. Tres meses después de empezar en un colegio local, ya hablaba español con fluidez. Su padre y yo no dábamos crédito. Mientras nosotros aún intentábamos encajar palabras nuevas y entender costumbres desconocidas, nuestro hijo ya había encontrado su ritmo. Se adaptó rápido, casi sin esfuerzo, y de muchas maneras se convirtió en nuestra primera muestra real de lo que significaba pertenecer a un lugar nuevo.

Ahora tiene dieciséis años.

Este pasado fin de semana pasó tres días en la Feria de Sevilla, una de las celebraciones más emblemáticas y queridas de España, moviéndose por ella con la soltura y la seguridad que solo da el tiempo. Al mirarlo ahora, es imposible no admirarse de aquel niño que llegó aquí todavía profundamente ligado a un mundo y que ha crecido hasta convertirse en un joven que aprende a caminar entre dos.

Pero pertenecer nunca ha sido tan simple como hablar bien el idioma.

Con los años, he visto a mi hijo navegar las complejidades silenciosas de crecer siendo, al mismo tiempo, extranjero y familiar. Americano, pero formado en España. Fluido, pero distinto. Negro, visible y, en ocasiones, obligado a cargar con el peso no dicho de ser “el otro”, mientras atraviesa también las inseguridades normales de cualquier adolescente. Como tantos jóvenes, ha querido ser aceptado, sentirse elegido, sentir que forma parte de algo. Y como tantos jóvenes que crecen entre culturas, también ha tenido que aprender que

el sentido de pertenencia no siempre es algo que el mundo entrega con facilidad.

Como madre, esa verdad no siempre ha sido fácil de observar.

Pero más importante que enseñarle a encajar, era enseñarle a sostenerse. A entender que no hay nada malo en ser diferente. A caminar con confianza, a moverse con respeto y a saber que la identidad no es algo por lo que deba disculparse. No tiene que elegir entre las partes de sí mismo que le han dado forma. Puede ser ambas. Puede pertenecer a más de un lugar.

Y en eso también hay belleza.

Nuestro trabajo nunca fue decidir exactamente quién sería. Fue darle una base lo bastante firme para sostenerse mientras lo descubre por sí mismo. España será parte de lo que lo ha formado. Pero los cimientos sobre los que se sostiene siempre serán nuestros.



# Consejos para protegerse del Sol

Texto : Joaquín García

Estos consejos son válidos para todas las personas y muy especialmente deben de tenerlos en cuenta quienes desarrollen su actividad laboral al aire libre.

La exposición excesiva al sol es un peligro importante para la salud. Ningún protector solar ofrece protección total frente a los riesgos derivados de la radiación solar. Aunque use un factor de protección alto, no debe permanecer mucho rato al sol.

Evite la exposición solar entre las 12 y las 16 horas. Procure no dormirse al sol y extreme las medidas protectoras en las actividades al aire libre.

No exponga al sol a niños menores de tres años. Se les debe de proteger con ropa, sombreros, gafas y protectores solares de Factor de Protección Solar (FPS o SPF, por sus siglas en inglés) alto, que sean especiales para niños y resistentes al agua. Deben beber agua con frecuencia. Tenga en cuenta que, durante los recreos, los niños pueden estar expuestos al sol, por lo que debe introducir la protección solar en la rutina de cuidado diario de la piel del menor.

Utilice un protector solar que proteja al menos frente a la radiación UVB (frecuentemente indicada como FPS), causante de las quemaduras solares; y UVA (frecuentemente indicada con las siglas UVA enmarcadas en un círculo), principal responsable del envejecimiento prematuro de la piel. Estos dos tipos de radiación afectan también al sistema inmunológico y contribuyen al riesgo de cáncer cutáneo.

Elija un protector solar adecuado para cada tipo de piel o zona del cuerpo (crema, espray, leche o gel), teniendo en cuenta el fototipo de su piel (cuanto más clara, mayor es el FPS necesario para garantizar una adecuada protección solar), la edad y las circunstancias de la exposición solar. Emplee un FPS más alto en las primeras exposiciones.

Lea atentamente las instrucciones del producto y aplíquelo siguiendo el modo de empleo indicado, siendo especialmente relevante en el caso de productos en bruma y espray. Aplique el producto en cantidad generosa y uniforme sobre la piel seca, media hora antes de la exposición al sol, y repita cada dos horas y después de transpirar, bañarse o secarse. No utilice protectores solares que estén abiertos desde el año anterior.

Extreme las precauciones en las partes del cuerpo más sensibles al sol: la cara, el cuello, la calva, los hombros, el escote, las orejas, las manos y los empeines. La protección de los labios debe hacerse con lápices o barras fotoprotectoras y la del cabello con productos específicos.

Utilice el protector solar incluso en días nublados. Las radiaciones UV se reflejan en el agua, la arena, la hierba y la nieve, también en días nublados.

Proteja además la piel con ropa (camisetas y pantalones), la cabeza con sombreros y los ojos con gafas de sol, de la radiación solar.

Hidrátese bebiendo agua con frecuencia y aplíquese crema hidratante tras la exposición al sol.

Ante cualquier cambio de color, la forma o el tamaño de manchas o lunares, consulte con un especialista.

## 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

# Humanización y mimos en nuestro perro: Consecuencias

Texto: José Martín



Queridos lectores, constantemente vienen a mis manos perritos y perritas con estereotipias y manías o próximas a algún tipo de trastorno o ya con el trastorno, la mayoría provocados por un desconocimiento inconsciente por parte de los propietarios de mascotas del lenguaje del perro y de su forma de vida actual condicionada por la nuestra en su conducta tanto fuera como dentro de casa. Nos centraremos en las que se pueden diagnosticar por estar producidas por elementos externos que son posibles de eliminar con el diagnóstico y tratamiento conductual correspondiente apoyado por fármacos solo si fuese necesario, dejando de lado las producidas por patologías genéticas por ser más graves y menos frecuentes. Dicho de forma sencilla, se puede decir que es frecuente ver como algunos perros adquieren una manía sin motivo aparente que al desarrollarla causa un desahogo del estado mental del momento y

que a su vez provoca una excitación que sigue alimentando de forma destructiva el mismo estado, entrando en un bucle o inercia de comportamiento que puede desembocar en verdaderos problemas tanto físicos como mentales, algunos ejemplos de estas estereotipias o trastornos pueden ser:

Movimientos circulares mordiendo el rabo, movimientos circulares rápidos acompañados de pequeños saltitos, morderse las patas u otra parte del cuerpo muy frecuentemente, ladridos al aire sin motivo aparente muy seguidos y mucho tiempo, coger piedras constantemente morderlas y soltarlas de forma continuada casi sin descansar. etc. Tenemos que tener en cuenta que la mayoría de las veces la lectura que hace nuestro perro de las correcciones o caricias, premio, risas, movimientos gestuales no son como nosotros las vemos en un momento determinado, ellos utilizan su lenguaje para traducirlas y si nosotros no sabemos cómo él las ve ya tenemos el problema, después decimos, éste me ha salido loco, este perro me muerde los muebles, este perro me desobedece cuando lo llamo, mi perro me ha salido agresivo, mi perro.

Pues casi todo esto sucede porque nuestro perro no nos ha entendido bien lo que nosotros deseamos de él en un momento determinado, e incluso muchas de las veces les transmitimos todo lo contrario de lo que deseamos... si, es así os lo aseguro.

No es nada difícil aprender el lenguaje básico de nuestro perro para que nos entienda lo que pretendemos de él, solo hay que poner un poco de interés e informarse como cuando tenemos que leer las instrucciones de algo de lo cual no tenemos mucho conocimiento, gracias a las instrucciones nos ahorramos averías, dinero, y podemos disfrutar del artículo, pues



parecido tenemos que hacer con nuestro perro y no ir a tientas a ver si nos sale bien, pues Lo más probable es que tengamos algún problema de conducta, que generalmente derivan en situaciones poco satisfactorias por no decir graves.

Tenemos que tener en cuenta que la forma de vida del perro y su educación ha cambiado mucho gracias al estudio que se ha hecho sobre su origen, vida entre nosotros a lo largo del tiempo y los nuevos conocimientos de su evolución en la actual sociedad como un miembro más de nuestro hogar que se puede llegar a querer hasta lí-

mites que no nos imaginábamos, por eso es tan importante adaptar la crianza y posterior tenencia a la sociedad y forma de vida actual y particular de cada individuo, utilizando un lenguaje correcto y entendible por nuestro perro.

No se olviden, pregunten, infórmense bien tanto para tener un perro como si ya lo tenéis, es lo normal, y no significa que seamos ignorantes solo es un tema del cual tenemos que tener más conocimientos e información para evitar futuros problema y así poder disfrutar de su compañía.

## PUBLICIDAD

  
**JaimeGalindo**  
INTERMEDIACIÓN FINANCIERA  
jgalindoroman@gmail.com / 666 386 193  
C/ ABEDUL, LOCAL 2 - UTRERA (SEVILLA)

HIPOTECA HASTA 100%  
SUBROGACIONES HIPOTECARIAS  
OBRA NUEVA Y HERENCIA  
REFINANCIACIONES HIPOTECARIAS  
PRÉSTAMOS PERSONALES

# 3 Trucos para el móvil con Android

Texto : Diego Marchal Arias



<<La apertura es la clave para la innovación>>

ANDY RUBIN

## 1. RECHAZA LAS LLAMADAS

En muchos teléfonos móviles Android, es posible rechazar las llamadas entrantes con un gesto inteligente, simplemente girando la pantalla hacia abajo.

- Ve a **Ajustes**.
- Luego al apartado **Funciones Avanzadas**.
- Pulsa en **Movimientos y gestos**.
- Entre las opciones disponibles selecciona **Silenciar con gestos**.

## 2. VOLUMEN PERSONALIZADO

En Android puedes ajustar el volumen de los tonos de llamadas, multimedia y notificaciones de forma independiente.

Para ello:

- Pulsa primero uno de los **botones de volumen**.
- Luego elige los **tres puntos**.
- Aparecerá **el menú** que puedes ver a la derecha de la imagen superior.

## 3. CONTROLA TU SMART TV

Con Android 12, puedes convertir tu móvil en un mando a distancia.

De este modo, con él, podrás controlar mejor algunos televisores inteligentes con un sistema operativo Android TV actual o a aquellos a los que esté conectado un Chromecast.

Para ello.

- Abre la **app Google TV**.
- Pulsa en **Mando a distancia TV**.
- **Sigue las indicaciones**.



# Las madres perfectas no existen: el peligro de compararse en redes sociales

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



Con la llegada del mes de mayo también se acerca una fecha muy especial: el Día de la Madre. Las redes sociales se llenan de imágenes de madres aparentemente perfectas que parecen capaces de llegar a todo. Sin embargo, detrás de esas publicaciones idealizadas existe una realidad mucho más compleja. En una época en la que Instagram o TikTok influyen tanto en nuestra forma de ver la vida, muchas mujeres sienten la presión de convertirse en la “madre perfecta”, comparándose constantemente con lo que ven en internet. Pero ¿hasta qué punto esas imágenes reflejan la realidad?

Abrimos Instagram y aparece una madre sonriente preparando desayunos saludables, con la casa perfectamente ordenada, ropa impecable, tiempo para hacer ejercicio antes de las ocho de la mañana, una familia feliz, niños tranquilos y una rutina aparentemente perfecta. Aunque sabemos que las redes sociales muestran solo una parte de la realidad, muchas veces es difícil evitar compararnos. Y esa comparación constante puede afectar seriamente a la salud mental de muchas madres.

Miles de imágenes y vídeos muestran modelos de “madres ideales” disponibles las veinticuatro horas del día. El problema es que muchas de esas publicaciones están cuidadosamente preparadas: se elige el mejor momento, la mejor luz y, a menudo, se ocultan el cansancio, las discusiones, la ansiedad o el agotamiento que también forman parte de la vida real.

La comparación social es un proceso psicológico natural. Tendemos a compararnos con los demás para saber cómo estamos actuando o si encajamos dentro de un grupo. Sin embargo, en redes sociales esta comparación suele ser injusta, por-

que comparamos nuestra vida cotidiana completa con los mejores momentos de otras personas. En el caso de las madres, esto puede generar sentimientos de culpa, frustración e inseguridad.

Muchas mujeres sienten presión por intentar llegar a todo: ser pacientes, trabajadoras, cariñosas, organizadas y, además, mantener una imagen de felicidad constante. Cuando no consiguen cumplir ese ideal imposible, aparece la sensación de estar fallando. Frases como “no soy suficiente”, “otras madres pueden hacerlo mejor” o “debería disfrutar más de cada momento” son más frecuentes de lo que parece.

Además, las redes sociales pueden reforzar la idea de que existe una única manera correcta de criar a los hijos. Algunas cuentas muestran rutinas perfectas, alimentación impecable o métodos educativos presentados como soluciones universales. Esto puede hacer que muchas madres duden continuamente de sus propias decisiones y pierdan confianza en sí mismas.

Otro aspecto importante es el cansancio emocional. La maternidad ya implica una gran carga mental: horarios, colegio, salud, tareas domésticas y preocupaciones constantes. Si a eso se suma la necesidad de compararse o demostrar una vida perfecta en internet, el nivel de estrés aumenta aún más.

Sin embargo, desde el punto de vista psicológico, la perfección no existe. Los niños no necesitan madres perfectas, sino madres suficientemente buenas, presentes emocionalmente y capaces de adaptarse a los errores y dificultades cotidianas.

Para proteger la salud mental, el saber que muchas publicaciones no reflejan la vida completa puede ayudar a reducir la presión y que detrás de cada imagen perfecta hay una realidad mucho más humana e imperfecta de lo que parece. También es positivo hablar abiertamente sobre las dificultades de la maternidad y buscar apoyo emocional en personas cercanas.

Aceptar que ninguna madre es perfecta puede ser, precisamente, el primer paso para vivir la maternidad de una forma más sana, más libre y más real.

# Tratamiento del ojo seco

Texto : Diego Marchal Arias



El tratamiento del ojo seco ha dejado de ser simplemente “ponerse gotas” para convertirse en un campo de medicina de precisión. Ya no se trata solo de lubricar, sino de restaurar la homeostasis de la superficie ocular y tratar la inflamación de raíz. A continuación, os presento los tratamientos más significativos y las tecnologías que están cambiando el juego.

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.

## 1. Terapias de luz y calor

Estos tratamientos buscan solucionar la **Disfunción de las Glándulas de Meibomio (DGM)**, que es la causa del 80% de los casos de ojo seco evaporativo.

- **Luz Pulsada Intensa (IPL):** Se aplica alrededor de los párpados para reducir la inflamación, eliminar vasos sanguíneos anormales (telangiectasias) y estimular el funcionamiento de las glándulas.
- **Lipiflow y Termo-pulsación:** Son dispositivos que aplican calor localizado y presión controlada directamente en los párpados para “derretir” el aceite obstruido y limpiar las glándulas.
- **Luz Modulada por Fotobiomodulación (LLLT):** Una máscara LED que calienta los párpados mediante frecuencias de luz específicas para mejorar la producción de lípidos.

## 2. Nuevos Fármacos y Gotas de Próxima Generación

- **Vareniclina (Tyrvaya):** Es el primer spray nasal para el ojo seco. Estimula el nervio trigémino en la nariz para que el cuerpo produzca su propia lágrima natural.
- **Perfluorohexyloctano (Miebo):** Gota sin agua y sin conservantes que forma una capa protectora sobre la lágrima para evitar que se evapore. Ideal para los que sienten alivio al parpadear, pero el efecto les dura segundos.
- **Reproxalap.** Un nuevo fármaco en vías de aprobación que neutraliza los aldehídos reactivos, reduciendo la inflamación ocular de forma más rápida que los corticoides tradicionales y con menos efectos secundarios.

## 3. Medicina Regenerativa y Derivados Sanguíneos

- **Suero Autólogo y PRGF (Plasma Rico en Factores de Crecimiento):** Se extrae sangre del paciente, se centrifuga y se crean gotas personalizadas. Contienen vitaminas y factores de crecimiento que ninguna lágrima artificial puede replicar.
- **Membrana Amniótica “en gota” o Biológica:** Se utilizan extractos de membrana amniótica para regenerar tejidos oculares con cicatrices o úlceras crónicas por sequedad.

## 4. Dispositivos y Bioelectrónica

- **Neuroestimuladores portátiles:** Dispositivos que el paciente usa brevemente para enviar impulsos eléctricos suaves que despiertan la producción lagrimal.
- **Lentes de Contacto Esclerales:** No sirven para ver mejor (aunque ayudan), sino que actúan como un reservorio de líquido constante sobre la córnea, protegiéndola del roce del párpado y manteniéndola siempre húmeda.

# Escritura creativa: Poema

Texto : **Norayma González C.**

Poema de Miguel de Unamuno (1864-1936).

Fotografía: Lienzo de madre e hijo al estilo de Gustav Klimt

En el mes de mayo 2026 celebramos el día de las madres, y te dedicamos este poema:

**Madre, llévame a la cama,**  
de Miguel de Unamuno

Madre, llévame a la cama.  
Madre, llévame a la cama,  
que no me tengo en pie.  
Ven, hijo, Dios te bendiga  
y no te dejes caer.

No te vayas de mi lado,  
cántame el cantar aquel.  
Me lo cantaba mi madre;  
de mocita lo olvidé,  
cuando te apreté a mis pechos  
contigo lo recordé.

¿Qué dice el cantar, mi madre,  
qué dice el cantar aquel?  
No dice, hijo mío, reza,  
reza palabras de miel;  
reza palabras de ensueño  
que nada dicen sin él.

¿Estás aquí, madre mía?  
Porque no te logro ver  
Estoy aquí, con tu sueño;  
duerme, hijo mío, con fe.



El escritor español Miguel de Unamuno ( dedicó parte de su obra a la poesía. En esta composición el hablante lírico le pide a su madre que lo acompañe antes de ir a dormir. En él se percibe el cuidado que las mamás proporcionan a sus hijos y la calma que transmiten para conciliar el sueño.

fuelle: <https://www.culturagenial.com/es/poemas-para-madres/>



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

Texto : Joana Luján Camacho



En el mes de mayo se celebra el día de las madres y que mejor tema para abordar que el de la salud bucal en las mujeres embarazadas.

El embarazo es una etapa llena de cambios y también de nuevos cuidados, mantener una buena higiene dental durante estos meses es clave no solo para la madre, sino también para el desarrollo del bebé.

Durante el embarazo las hormonas juegan un papel protagonista. El aumento de estrógenos y progesterona influye en la respuesta inflamatoria de las encías frente a la placa bacteriana, haciéndolas más sensibles y propensas al sangrado. Es lo que se conoce como gingivitis del embarazo, que si no es tratada puede causar complicaciones.

Las náuseas y vómitos frecuentes pueden exponer a los dientes a los ácidos gástricos, debilitando el esmalte, desmineralizándolo y ocasionando en muchos casos sensibilidad dental, desgaste del diente, cambio de coloración, molestias al cepillarse y mal aliento.

Existe el mito que el embarazo causa caries dental. El hecho real es que ocurre una disminución en la producción de saliva y una alteración en el ph de la misma, lo cual reduce su capacidad amortiguadora. Todo esto sumado a los vómitos y el reflujo, hace más susceptible a la formación de caries. También muchas madres evitan cepillarse para no sentir náuseas lo cual aumenta la acumulación de placa bacteriana.

Diversos estudios e investigaciones han señalado la relación entre las enfermedades periodontales y complicaciones durante el embarazo como preeclampsia, diabetes, parto prematuro y bajo peso del bebé al nacer, por ello es importante no descuidar la salud bucal y visitar a su odontólogo de confianza.

En muchos casos existe el temor de acudir al dentista y la realidad es que las visitas odontológicas no solo son seguras, sino necesarias.

El segundo trimestre es el más recomendado para llevar a cabo tratamientos dentales. Las anestésicas locales y radiografías dentales, si fuesen necesarias, también son seguras, utilizando las protecciones adecuadas. La posición ideal para tratar a una embarazada en el sillón dental es semi sentada e inclinada hacia al lado izquierdo, evitando la posición horizontal, para prevenir la compresión de la vena cava inferior y evitar el síndrome de hipotensión supina que puede causar mareos y disminución del flujo sanguíneo al feto.

Claves para una sonrisa saludable:

- Visitar al odontólogo idealmente en el segundo trimestre.
- Lavarse los dientes después de cada comida, tres veces al día.
- Enjuagarse la boca con agua después de vomitar, y luego cepillarse para proteger el esmalte.
- Usar hilo dental y cepillos interdentales.
- Mantener una dieta equilibrada, rica en alimentos con calcio y vegetales verdes.
- Evitar el consumo en exceso de azúcar.
- Comer porciones pequeñas de comida para reducir el reflujo y las náuseas.
- Tomar suficiente agua.



# Las Cruces de Mayo en Utrera

Texto y foto: J.M. Rojano



Las Cruces de Mayo en Utrera constituyen una de las tradiciones más arraigadas y representativas del calendario festivo local. Su origen se remonta a antiguas celebraciones cristianas vinculadas a la exaltación de la Santa Cruz, aunque con el paso del tiempo han ido incorporando elementos populares que reflejan la identidad cultural utrerana.

Históricamente, esta festividad se celebraba en los patios de vecinos y corrales de casas, donde las familias y grupos de amigos levantaban pequeñas cruces adornadas con flores, macetas, mantones bordados y objetos cotidianos. Estas cruces no solo tenían un sentido religioso, sino también social: eran puntos de encuentro donde se compartía comida, música y convivencia.

Durante el siglo XIX y buena parte del XX, las Cruces de Mayo vivieron su mayor esplendor en Utrera. Los barrios competían amistosamente por elaborar la cruz más vistosa, generando un ambiente festivo que implicaba a toda la comunidad. Los niños tenían también un papel protagonista, creando sus propias cruces en miniatura y recorriendo las calles pidiendo donativos, perpetuando así la tradición de generación en generación.

Con el paso del tiempo, y especialmente a partir de la segunda mitad del siglo XX, la celebración experimentó un cierto declive debido a los cambios sociales y urbanísticos. Sin embargo, en las últimas décadas se ha producido un notable resurgimiento gracias al impulso de asociaciones vecinales, hermandades y el propio Ayuntamiento, que han apostado por recuperar esta manifestación cultural.

En la actualidad, las Cruces de Mayo en Utrera combinan tradición y modernidad. Se organizan concursos que premian la originalidad y el respeto a los elementos tradicionales, mientras que actuaciones musicales y actividades complementarias atraen tanto a vecinos como a visitantes. Las calles vuelven a llenarse de color, aromas florales y el bullicio característico de una fiesta que sigue viva.

Más allá de su valor estético, las Cruces de Mayo representan un símbolo de identidad colectiva. Son una expresión de la creatividad popular y un reflejo del espíritu participativo de Utrera. Su continuidad demuestra la capacidad de adaptación de las tradiciones y la importancia de conservar el patrimonio cultural como parte esencial de la memoria histórica local.



# El tomillo: una planta aromática del mediterráneo

Texto y foto: J.M. Rojano



El tomillo es una de las plantas aromáticas más valoradas en la tradición mediterránea, tanto por su sabor como por sus múltiples beneficios para la salud. Presente en campos y montes de Andalucía, esta humilde planta ha acompañado durante siglos a la cultura popular de lugares como Utrera, donde su uso sigue vigente en la cocina y en los remedios caseros.

Desde el punto de vista nutricional, el tomillo destaca por sus propiedades antioxidantes, gracias a compuestos como el timol y el carvacrol. Estas sustancias ayudan a combatir los radicales libres, contribuyendo a prevenir el envejecimiento celular y fortaleciendo el sistema inmunológico. Además, posee propiedades antibacterianas y antiinflamatorias, lo que lo convierte en un aliado natural frente a infecciones leves.

Uno de los usos más extendidos del tomillo es en forma de infusión. Esta bebida es especialmente recomendada para aliviar problemas respiratorios, como la tos, el resfriado o la congestión. Su efecto expectorante ayuda a limpiar las vías respiratorias, facilitando la respiración. Asimismo, también

puede emplearse para mejorar la digestión, ya que estimula la producción de jugos gástricos y reduce la sensación de hinchazón.

En la cocina, el tomillo ocupa un lugar destacado en la gastronomía andaluza. Su aroma intenso y ligeramente terroso realza el sabor de carnes, guisos, verduras y aceites. En Utrera y sus alrededores, es común encontrarlo como ingrediente en platos tradicionales, aportando ese toque característico que conecta con la tierra y las raíces.

Otro uso interesante del tomillo es en forma de aceite esencial, muy utilizado en aromaterapia. Este aceite puede ayudar a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y proporcionar una sensación de bienestar general. También se emplea de manera tópica, siempre diluido, para aliviar dolores musculares o pequeñas irritaciones de la piel.

En definitiva, el tomillo es mucho más que una simple planta aromática. Se trata de un recurso natural con múltiples aplicaciones que combina tradición, salud y sabor. Su presencia en el entorno de Utrera no solo enriquece el paisaje, sino que también forma parte de un legado cultural que merece ser valorado y conservado.



# Cultivar fresas en casa: un pequeño placer al alcance de todos

Texto y foto: J.M. Rojano



En tiempos donde lo natural y lo cercano vuelven a cobrar protagonismo, cultivar nuestras propias frutas en casa se ha convertido en una actividad tan relajante como gratificante. No hace falta tener un gran jardín: un balcón, una terraza o incluso una ventana soleada pueden ser suficientes para disfrutar de un pequeño huerto urbano.

Las fresas, con su color rojo intenso y su sabor dulce, son una de las mejores opciones para iniciarse en este mundo. Hoy te contamos cómo sembrarlas en maceta paso a paso.

## ¿Por qué cultivar fresas en maceta?

Las fresas son ideales para espacios pequeños porque tienen raíces poco profundas y se adaptan muy bien a recipientes. Además:

- Son fáciles de cuidar.

- No necesitan grandes conocimientos previos.

- Ofrecen frutos deliciosos en poco tiempo.

- Aportan un toque decorativo natural.

- Con unas 6 horas de sol al día y buenos cuidados, puedes obtener una cosecha casera sin salir de casa.

**Materiales que necesitas.** Antes de empezar, asegúrate de tener:

- Una maceta con agujeros de drenaje.

- Tierra o sustrato rico en nutrientes.

- Plantas de fresa (más recomendable que semillas).

Agua.

Un lugar luminoso.

Paso a paso para sembrar fresas.

## 1. Elegir la maceta adecuada

Debe tener al menos 20 cm de profundidad y buen drenaje para evitar que el agua se acumule y dañe las raíces.

## 2. Preparar el sustrato

Añade una base de piedras o grava y después tierra rica en materia orgánica. Esto ayudará a que la planta crezca fuerte.

## 3. Plantar la fresa

Coloca la planta en el centro, asegurándote de que la parte donde nacen las hojas quede a nivel de la tierra (ni muy enterrada ni muy expuesta).

## 4. Regar correctamente

Mantén la tierra húmeda, pero sin encharcar. El riego frecuente es clave para su desarrollo.

## 5. Buscar la mejor ubicación

Las fresas necesitan entre 6 y 8 horas de sol diario para crecer sanas y producir frutos.

**Cuidados básicos:**

- Riego: regular, sin exceso

- Luz: abundante

- Abono: cada 2-4 semanas

- Espacio: deja unos 20-25 cm entre plantas

Con estos cuidados, pronto verás flores blancas que se transformarán en deliciosas fresas.

Un toque final: Cultivar fresas en casa no solo es una actividad sostenible, sino también una forma de reconectar con la naturaleza y disfrutar de los pequeños placeres. En una ciudad como Utrera, donde la tradición y la vida tranquila forman parte de su esencia, iniciativas como esta nos acercan a un estilo de vida más saludable y consciente.

# Entrevista: Jorge Lecompte

Texto y Fotos: Iván Lobato



## 1. ¿Cómo influyó crecer en Utrera en tu forma de entender la música y el piano?

Realmente, he estado practicando piano desde una temprana edad. De hecho, empecé a tocar el piano bastante mayorcito, con unos 9 años o así. Mi estilo se basa en la mayoría de los casos en marchas procesionales. No son composiciones mías, simplemente son versiones a piano que hago de las marchas, son covers, las versiono a mi manera. En Utrera he tenido la oportunidad de tocar en algún evento en directo, como es el caso de la extraordinaria de la Virgen de la Esperanza, el pasado 26 de septiembre. He colaborado también con la Escuela de Saeta de Utrera, en la clausura por el décimo aniversario.

## 2. ¿Cómo decidiste empezar a hacer tus propias versiones de las marchas procesionales a piano?

Simplemente empecé con las marchas que escuchaba, las que me gustaban, y las fui tocando. Hace un par de años fue cuando abrí mis redes sociales en las que fui publicando mis versiones. Poco a poco, cada vez fueron haciéndose más conocidas, y he llegado a contactar con diversas personas que me han ayudado en mi proceso.

## 3. Aparte de las hermandades de Utrera, creo recordar que también he visto que has colaborado con hermandades fuera de tu ciudad, ¿no?

Sí, he llegado a colaborar con la Agrupación Musical de La Encarnación de Sevilla, el pasado mes de febrero, en un concierto en Pino Montano. Contactaron conmigo para que interpretara a piano un fragmento de la marcha “Amor en Nazaret” y “Redentor de Nazaret”. También he colaborado con la Centuria Macarena. En su día, Paco Moraza, el director de dicha corporación, contactó conmigo para que le hiciera versiones grabadas a piano, versiones que actualmente están publicadas en Spotify, YouTube e Instagram, donde la gente puede usar estos audios a la hora de publicar su historia.

## 4. ¿Cuál ha sido el mayor reto que has enfrentado como pianista profesional hasta ahora? ¿Existe alguna actuación o proyecto que consideres un punto de inflexión en tu carrera?

El mayor reto al que me he enfrentado diría que fue hace muy poco, con la Agrupación Musical Santa Cruz, de Huelva. Yo toqué con Encarnación en febrero y una semana después contactaron conmigo tras ver dicho evento para que tocara en un concierto en Huelva, ya que celebraban su 25 aniversario desde la fundación de la banda. Entonces, quisieron contactar conmigo para que tocara algunos fragmentos de algunas marchas. En total fueron ocho, si no recuerdo mal. La verdad es que fue un reto bastante complicado, porque actualmente estoy cursando segundo de bachillerato. Entonces, me está costando en cierta medida compaginar estudio y piano. Y claro, en un proyecto tan reciente tuve como un par de semanas o tres para prepararme las marchas. La verdad es que costó, pero al final se alcanzó el resultado y fue un concierto espectacular. No porque tocara yo, sino por la banda de Santa Cruz de Huelva. Me parece una banda prodigiosa, un espectáculo. A cualquiera recomiendo que asista alguna vez a algún evento de esta banda porque la verdad es que no tiene desperdicio.

**5. Bueno, y ahora que estás, como dices, ya acabando bachillerato, supongo que para ti el piano es una vía de escape, ¿no?**

El piano me ayuda mucho, como tú dices, en la hora de evasión, digamos. Me ayuda mucho a desconectar. Ya no solo porque toque el piano en sí, sino porque yo con el piano al final hago versiones de las marchas que a mí me gustan, como a mí me gustan. Digo marchas, como puedo decir a lo mejor a cualquier otra pieza, pero digo marchas porque en su mayoría es lo que toco. Entonces, yo en el piano lo que hago prácticamente es hacer las cosas como a mí me gustan, a como yo las veo perfectas para mí. No por el público, no por quien lo vaya a ver, sino como me gusta a mí.

**6. Cuando empezaste con esto de las marchas, ¿qué compositores y pianistas han marcado más tu forma de entender la música?**

Tengo algunos referentes. Por ejemplo, muchas marchas que he tocado son del compositor Alejandro Blanco, un compositor muy conocido en Sevilla y fuera de ella, que ha compuesto marchas muy conocidas como “La Esperanza de María”, “Reina de Reyes”, “Vida”. También tiene marchas por diversas bandas del pueblo, como por ejemplo, en Muchachos de Consolación, en Utrera, tiene dos marchas: “Triunfante” y “Perdón”, que son las más recientes, además de otras. O, por ejemplo la marcha “Sempiterno” de la Agrupación Musical Exfiliana de Granada, es una completa maravilla. La recomiendo a cualquier cofrade que esté escuchando esto.



O, por ejemplo, otros pianistas como Elías Santiago, un pianista muy reconocido también de marchas procesionales que también, desde no sé hace cuánto tiempo, es compositor de marchas.

**7. Cuando una hermandad contacta contigo para tocar en algún evento, o quiere que hagas una versión de alguna marcha, ¿cómo es ese proceso?**

Aproximadamente, el 90% de las marchas o piezas que interpreto en el piano las saco de oído. También tengo mi conocimiento teórico de la música, sé cómo leer las partituras y cómo interpretarlas, pero la mayoría de los actos los preparo de oído. Si bien es cierto que últimamente, estoy tirando mucho de la lectura porque a lo mejor me piden una parte en específico de una marcha. Por ejemplo, con Encarnación empecé tocando yo la marcha y

poco a poco se fue metiendo la banda, hasta que entró al completo y ahí dejé de tocar para dar paso a la banda. Ahí tuve que tirar de partitura para saber en qué momentos entro yo, en qué momentos tengo que tocar. En cierta medida, la lectura también me influye mucho a la hora de crear.

**8. De cara a los próximos años, ¿tienes algún proyecto que te gustaría cumplir? ¿Qué mensaje le puedes dar a los jóvenes músicos de Utrera que están empezando?**

¿Qué voy a decir yo, Iván? Si es que yo no tengo ningún título profesional en música ni nada. Lo mío es puro hobby. Yo lo que hago hasta el momento lo estoy haciendo todo por mi cuenta sin ninguna base, digamos. Sí, tengo mis conocimientos musicales, mis conocimientos teóricos, pero evidentemente hay por ahí muchos más músicos mejores que yo en estos temas. Aunque si tuviera que decir algo, diría que, vamos, como vuelvo a decir, que yo no soy quien para dar consejos a nadie a esta altura, pero que todo es posible. Hace un año no me imaginaba ni de lejos que fuera a alcanzar las cosas que estoy alcanzando, como es los conciertos con las bandas e incluso tocar en un paso procesional como es la Extraordinaria de la Esperanza. Es que ni se me pasaba por la mente. Entonces, si yo he podido llegar a esto, yo que soy un músico vulgar, digamos, no me puedo imaginar lo que puede alcanzar alguien que sí tenga nivel y que sí esté formado en este aspecto.



## 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

# El narcisista: una realidad más cercana de lo que creemos

Texto y foto: J.M. Rojano



En los últimos años, el término “narcisista” se ha popularizado en conversaciones cotidianas, redes sociales y programas de televisión. Sin embargo, más allá del uso informal de la palabra, el narcisismo es un rasgo de personalidad complejo que puede tener un impacto significativo en las relaciones personales y en la convivencia diaria.

Un narcisista no es simplemente alguien que se quiere mucho a sí mismo. En realidad, se trata de una persona con una necesidad excesiva de admiración, una profunda falta de empatía hacia los demás y una visión inflada de su propia importancia. Este comportamiento puede manifestarse en distintos ámbitos: en la pareja, en la familia, en el trabajo o incluso en grupos de amigos.

En un entorno cercano como el de Utrera, donde las relaciones sociales suelen ser estrechas y duraderas, convivir con una persona con rasgos narcisistas puede resultar especialmente complicado. A menudo, estas personas son encantadoras al principio, lo que dificulta identificar el problema desde el inicio. Sin embargo, con el tiempo, pueden aparecer actitudes manipuladoras, críticas constantes o una tendencia a minimizar los sentimientos ajenos.

Uno de los aspectos más preocupantes del narcisismo es su capacidad para afectar la autoestima de quienes rodean al narcisista. Las víctimas pueden llegar a dudar de sí mismas, sentirse insuficientes o culpables sin razón aparente.

Por ello, es fundamental aprender a reconocer estas conductas y establecer límites claros.

No se trata de etiquetar o juzgar, sino de comprender. Todos podemos tener rasgos narcisistas en algún momento, pero cuando estos se vuelven dominantes y dañinos, es importante actuar. Buscar apoyo, ya sea en amigos, familiares o profesionales, puede marcar la diferencia.

En definitiva, hablar del narcisismo es hablar de salud emocional y bienestar social. En una comunidad como la nuestra, donde el trato humano es esencial, fomentar la empatía, el respeto y la comunicación sincera es la mejor forma de prevenir relaciones tóxicas y construir vínculos más sanos y equilibrados.

# Entrevista a Claudia Borne

Entrevista: Sergio Román



Hoy nos acercamos a la historia de Claudia Borne, una joven utrerana que, a sus 21 años, ya ha comenzado a trazar un camino propio dentro del mundo audiovisual. Su perfil es el de una creadora inquieta y versátil, un artista que entienden el arte desde todas sus aristas, como un lenguaje amplio en el que conviven el cine, la televisión, la fotografía y el diseño gráfico.

A pesar de su juventud, Claudia acumula una experiencia poco habitual: cuatro años trabajando en televisión —en Telecable Utrera y Telecable Las Cabezas—, colaboraciones con distintas productoras audiovisuales y una participación constante en proyectos creativos que le han permitido desarrollarse desde múltiples espacios artísticos; desde la realización al guion, o el montaje a la dirección de arte con la misma naturalidad con la que explora la fotografía o la ilustración, construyendo una mirada propia.

Ese recorrido, cimentado tanto en la práctica como en lo académico, se ha visto además reconocido en distintos certámenes, donde sus trabajos han obtenido varios premios en el mundo del cortometraje. Y más allá de los galardones, lo que define a Claudia es su forma de entender el proceso creativo, basado en la curiosidad, la constancia y una necesidad instintiva de contar y construir historias a través de las imágenes.

Estamos ante una generación que ya no espera su oportunidad, sino que la crea, la experimenta y la comparte. Y en ese contexto, Claudia Borne

representa a una nueva hornada de creadoras que avanzan sin detenerse, aprendiendo sobre la marcha y dejando huella desde el primer paso. Su trayectoria no ha hecho más que empezar y desde esta revista, comenzamos a seguir sus pasos.

**¿Recuerdas el momento en que pensaste: “quiero dedicarme a esto”?**

Desde bastante pequeña tenía claro que quería dedicarme a algo relacionado con el cine. Diría que ya en 1º de la ESO lo tenía decidido. Me fascinaba todo ese mundo: los rodajes, lo visual, cómo las escenas cobran vida... Sentía que quería crear algo así, mostrar lo que tenía en mi cabeza.

**¿Y qué originó ese pensamiento?**

La verdad es que no recuerdo un detonante concreto. No hubo una película o algo específico. Simplemente fue surgiendo. Me imagino que sería un compendio de todo lo que iba viendo e hizo formar ese interés en mí. Como si fuera una especie de “llamada” en la que quería participar de todo eso.

**¿Qué es lo que más te fascina del mundo audiovisual?**

Principalmente la parte visual: la fotografía, el color, la iluminación... y después el montaje. Puedes tener imágenes muy bonitas y un buen guion, pero si no están bien montadas, con ritmo y sentido, no funcionan. El montaje es para mí la clave que hace que todo lo demás funcione y forme esa algamasa que una y vertebré todo lo demás.

**¿Qué te atrajo primero: contar historias o la parte técnica?**

Me gusta mucho contar historias, pero creo que no es lo que mejor se me da. Desde pequeña escribía cuentos y me gustaba esa parte creativa, pero cuando entras en la carrera te rodeas de gente muy talentosa y eso te hace replantearte muchas cosas. Aun así, aprendes mucho trabajando con otros y haciendo cosas por tu cuenta.

**Cuando te preguntan a qué te dedicas, ¿qué respondes?**

Depende de quién me pregunte. Si estoy haciendo fotos, digo que soy fotógrafa. Si es alguien que no está muy metido en el tema, como mi abuela, digo que hago cine o tele. Intento adaptarlo para que se entienda. Pero suele ser com-

plejo para mucha gente entender realmente a lo que te dedicas específicamente.

### **Eres muy joven y ya tienes bastante experiencia. ¿Cómo ha sido tu proceso de aprendizaje?**

Sobre todo, haciendo cosas. Si no haces, no aprendes. Equivocarte, observar a otros, copiar lo que hacen bien. En la carrera hay mucha teoría, pero este es un trabajo muy técnico. Y muchas veces sales sin saber enfrentarte a la realidad laboral.

### **Da la sensación de que no has parado. ¿Cómo ha sido ese camino?**

Ha sido progresivo, pero siempre he tenido un ritmo muy activo. Desde pequeña tenía muchas actividades y me acostumbré a eso. No sé estar sin hacer nada. Intento aprovechar el tiempo, organizarme y dividir bien el trabajo, aunque hay momentos de estrés. La clave es centrarte en lo que toca en cada momento.

### **Ahora estás realizando las prácticas en tu último año de Facultad ¿No es paradójico hacer prácticas cuando ya llevas tantos años trabajando?**

Un poco, la verdad, pero las prácticas, aparte de seguir aprendiendo sobre el terreno, también sirven para conocer gente y abrirte puertas. Buscaba algo diferente a lo que ya había hecho, con la idea de que pudiera surgir una oportunidad de futuro: conocer gente nueva, formas de trabajar diferentes, nuevas oportunidades para poder ir tejiendo nuevas redes profesionales... creo que todo aporta para seguir creciendo y formándome.

### **De todos tus proyectos, ¿con cuál has aprendido más?**

Con "Moiras", un corto que hicimos el año pasado en un certamen de 48 horas. Fue la primera vez que montaba en serio y el proceso fue muy intenso. Mientras el equipo rodaba, yo iba montando con mi portátil sobre la marcha. Nos dio tiempo incluso a experimentar, como por ejemplo hacer los créditos dibujados a mano. Fue agotador, pero lo disfruté muchísimo. A día de hoy sigue siendo mi proyecto favorito.

### **Has ganado varios premios. ¿En qué modalidades y con cuál te ha marcado más?**

Hace unas semanas conseguí el premio del público en el DH Rueda como realizadora y guionista. Me hizo mucha ilusión, porque era la primera vez que dirigía un cortometraje. También conseguimos con ese corto el premio a mejor actriz. El año pasado también en DH Rueda trabajé como editora y conseguimos el tercer premio, mejor actriz a las dos actrices protagonistas, mejor maquillaje y mejor producción. Y en ese mismo año trabajé en un corto para el CAVCREA como editora y directora de arte, consiguiendo el primer premio y también mejor guion. Y en ese mismo certamen, el año anterior trabajé como directora de arte, donde conseguimos el premio del público y mejor sonido.

El que más me ha marcado ha sido el último de DH Rueda, sin duda. Era el final de la universidad y lo hicimos sin expectativas, solo por disfrutar. Ganar el premio del público fue muy especial, sobre todo porque venía de gente que no nos conocía. Eso tiene mucho valor.

### **¿Qué supone ganar un premio?**

Sentirme valorada. Muchas veces se da por hecho lo que haces bien, pero detrás hay mucho trabajo. Ese reconocimiento te motiva a seguir.

### **Trabajas en varias disciplinas, ¿dónde te sientes más 'tú' y con qué parte del proceso disfrutas más?**

En el montaje. Es un proceso muy personal, estoy sola, trabajo a mi ritmo y tomo todas las decisiones.



Y con el montaje también es donde más disfruto, cuando ya está avanzado, cuando el proyecto empieza a tomar forma. Y también la preparación visual antes del rodaje. Lo que menos me gusta es el rodaje en sí.

### ¿Y la que más te cuesta?

Empezar desde cero. El famoso miedo a la página en blanco. Pero una vez arrancas, todo va tomando forma poco a poco.

### En una película, ¿qué es lo más importante para ti?

Que se vea y se escuche bien. Para el público general, lo visual es lo primero que entra por los ojos. Luego ya valoras el guion o la originalidad, pero la base es esa.

### ¿Qué te ha aportado la televisión y qué experiencia es la que más te ha marcado?

Experiencia, sobre todo. Cuando empecé no sabía casi nada, pero aprendí trabajando. De ahí me han salido muchas oportunidades.

Y lo que más me ha marcado, fue mi primera Semana Santa. Fue durísima, jornadas muy largas, pero también muy divertida. Me demostró que era capaz de aguantar ese ritmo y dedicarme a esto.

### También eres fotógrafa, ilustradora y diseñadora gráfica. ¿Cómo se conecta todo eso?

Para mí es todo lo mismo. Todo tiene que ver con lo visual y con comunicar algo. Cambia el formato, pero la base es la misma.

### ¿Qué sacrificios hay detrás de tu trabajo?

Sobre todo, el tiempo. Y también el apoyo de la gente que tengo alrededor: familia, amigos. Una no consigue las cosas sola, detrás hay mucho apoyo y muchísimas horas que le tienes que quitar a tus seres queridos.

### ¿Alguna vez has dudado?

No, tengo muy claro que es lo que me gusta y quiero luchar por ello.

### ¿Qué te motiva a crear?

Primero, estar contenta con lo que hago. Y después, compartirlo. No hago cosas pensando en gustar, sino en que me representen.

### ¿Y cuando algo no sale como esperabas?

Soy muy perfeccionista. Si algo no me gusta, lo rehago. Pero también hay que saber parar y aceptar que no todo puede ser perfecto.

### ¿Qué historias te interesa contar?

Historias concretas que se vuelven universales. Experiencias con las que cualquiera pueda sentirse identificado. Ahora mismo trabajo mucho con la nostalgia y la memoria.

### ¿Qué te inspira fuera del audiovisual?

Un poco de todo: música, literatura, ilustraciones... depende del proyecto.

### ¿Referentes en el cine?

Wes Anderson, Tarantino y Wong Kar-wai, sobre todo por lo visual: la fotografía, la estética, la dirección de arte...

### ¿En qué estás trabajando ahora?

En mi Trabajo de Fin de Grado, una serie de fanzines sobre la memoria colectiva de la infancia femenina en la Generación Z. Y también doy clases de diseño.

### ¿Tu proyecto ideal?

Trabajar en animación para un gran estudio, como Pixar, en el diseño de personajes.

### Si tuvieras todos los recursos del mundo?

Las ideas no dependen del dinero. Puede ayudar a realizarlas, pero no a crearlas.

### ¿Qué película te representa?

Baby Driver, Kill Bill, Parásitos e Isla de perros. Todas tienen un montaje con mucho ritmo, que es lo que más me define.

### ¿Qué te gustaría que sintiera el público?

Sorpresa. Ese "¿esto lo has hecho tú?" Me encanta.

### Cuando se termina el rodaje de la última escena, se apagan las luces, se recoge la cámara ¿quién es Claudia Borne?

Una chica trabajadora, con las ideas claras y con muchas ganas de luchar por lo que me gusta.



# Cómo actuar ante un hijo que se comporta de forma violenta

Texto : **Diego Marchal Arias**



“Lo que se aprende en la cuna, siempre dura”.

## Refrán popular

El tema de los hijos violentos es agotador y doloroso y genera ansiedad, culpa e impotencia. Un hijo violento no es un “mal hijo”, sino un niño que necesita aprender a gestionar bien lo que piensa, siente y hace. Asimismo existen familias que han brindado afecto, valores y límites a sus hijos de manera ejemplar y que tienen que enfrentarse a veces, a este desafío. La violencia de los hijos es multifactorial.

## ¿CÓMO RECONDUCCIR ESTA SITUACIÓN?

**1. Lo primero es mantener la calma, aunque cueste, y buscar la seguridad de todos los miembros de la familia.**

- Mantener la calma y no responder con gritos, insultos o agresividad física.
- Evitar las miradas desafiantes. Hablar en un tono bajo, tranquilo, pausado
- No intentar razonar con el hijo en el pico de la ira, sino esperar a que la tormenta pase.
- Establecer distancia física y si se siente que hay peligro real, retirarse de la situación a otra habitación o incluso de la casa, si es necesario.
- Si la integridad física está en peligro, llamar a las autoridades (Policía, Guardia Civil) o a Emergencias.

**2. Analizar e identificar por qué actúa así.**

### Posibles causas:

- Trastornos de salud mental: (TDAH, trastorno negativista desafiante (TND), depresión, ansiedad, TEA (Trastornos Espectro Autista), esquizofrenia
- Consumo de sustancias (alcohol, drogas), otras adicciones comportamentales, utilización excesiva de pantallas, uso de pornografía, exposición a contenidos violentos en redes sociales.
- Factores emocionales: Baja tolerancia a la frustración, impulsividad, miedos irracionales, falta de afecto, celos, experiencias traumáticas, conflictos no resueltos, problemas descolares, acoso escolar, dificultades para gestionar adecuadamente las emociones.
- Aprendizaje social: Falta de límites claros en la infancia, sobreprotección, excesivos mimos, diferencias entre los padres en la forma de educar, falta de habilidades sociales, modelos familiares y sociales de violencia, malas amistades, influencia negativa de las redes sociales y la pornografía.

**En el próximo número abordaré las estrategias concretas a emplear en el hogar.**



# Entrevista a Luciana Gavilán

Entrevista y fotografía: Iván Lobato



## 1. Tus dos primeros libros fueron autobiográficos. ¿Qué te impulsó a contar tu propia historia y convertirla en literatura?

Siempre me ha gustado muchísimo escribir, desde pequeña. Yo creo que esto es una cosa que se lleva desde que se nace, cada uno en su profesión. Nosotros nos dedicamos a la hostelería y, con la pandemia, teníamos mucho tiempo libre. Tenía cosas escritas y quería reivindicar lo que se sufre detrás de una barra. Cuenta las prisas en un bar, de las prisas que tiene la gente cuando va al bar, de cómo se comporta. Tiene muchas anécdotas muy divertidas.

Después vino mi segundo libro. Como tenía muchísimos relatos escritos guardados, hice un proyecto solidario para un chico minusválido, que es mi vecino, que quiero mucho. Decidí rescatar todos esos relatos y plasmarlos en un libro. Con el paso del tiempo, vi el éxito de mis dos libros. Bueno, el éxito era autopublicación, pero vi que me hacía ilusión ver que hay gente que te apoya. Así, me animé con mi primera novela. Fue a causa de un accidente que tuve también, que me mantuvo en reposo un mes y medio. Entonces, yo acostumbrada a esa vida tan frenética, escribí la novela, también en autoedición.

Cuando vi que tenía mucho éxito intenté buscar una editorial para "ir creciendo". Capricho del Destino era una novela histórica que tenía

mucho potencial para poderla introducir en los institutos, por lo que tenía que empezar a través de una editorial.

## 2. En los Caprichos del Destino hablas de los últimos 40 años de la historia de España. ¿Qué fue lo que te llevó a situar esta trama en este periodo concreto?

Me di cuenta que los más jóvenes no saben lo que ha pasado aquí en España. Hay muchos libros escritos de la Guerra Civil, de la posguerra, de épocas antiguas, pero no de este periodo. ¿Cómo cuentas tú lo de ETA, y cómo sabes del bipartidismo que hubo desde que empezó la transición, desde que empezaron a introducirse los partidos políticos, desde las elecciones democráticas? ¿Cómo le explicas eso a los chavales de hoy día sin que se aburran? Esa fue mi idea principal. ETA estaba muy silenciada, la gente joven no tiene ni idea qué fue ETA para España. Se me ocurrió una historia de amor, una historia familiar, un amor imposible. Voy mezclando la política con los personajes. Algunos los convierto del PSOE, otros del PP, otros incluso ETA. Es una trama súper rápida de leer, que te engancha mucho, y que te va refrescando 40 años de historia.

## 3. A la hora de escribir novelas históricas, la documentación es una de las partes fundamentales. ¿Cómo fue ese proceso de investigación para recrear con fidelidad este contexto histórico?

Hoy día tenemos la gran herramienta de Internet, pero yo eché mucha mano del periodismo, porque realmente, a lo largo de la historia de España, siempre han sido los periodistas los que han destapado todas las tramas, tanto de política y sobre todo de corrupción. Como estaba haciendo reposo, podía dedicarme un día entero a documentarme y otro día lo dedicaba a la trama de familias.

## 4. Tu novela más reciente, Rosanna, introduce elementos de misterio dentro de un marco histórico. ¿Cómo surgió la idea de esta historia?

Surgió por un amigo que falleció de un infarto con 56 años. Tenía la costumbre de hablarnos mucho de todos estos temas que hay hoy en día de negacionismo, sobre la agenda 2030

Siempre me decía que yo era su escritora favorita y que un día de estos íbamos a escribir una novela juntos. Ante la trágica pérdida, decidí escribirla en nombre de los dos. Tenía que contar muchas cosas que hay en contra de la sociedad, de todo lo que se vive. En *Capricho del Destino* conté prácticamente lo que ha sucedido y lo que nos han contado, pero con Rosanna tenía que ser lo contrario, era como una conspiración para negarse a todo lo que nos han contado. Me inventé un personaje que viaja a través del tiempo. Es una novela muy compleja de escribir, pero muy fascinante de leer. Me han llegado a decir que parece que predice el futuro porque, por ejemplo, cuando empecé a escribir la novela, Trump no estaba de presidente, y yo ya en la novela lo pongo de presidente. También he predicho las guerras que hay ahora.

##### **5. ¿Qué papel ha tenido tu entorno y tus raíces en tu inspiración literaria?**

Creo que todos los escritores siempre sacan inspiración de su vida, de cosas que han vivido. O sí no, de cosas que han vivido sus personas más cercanas. Como me sucedió con Rosana, yo viví esa experiencia de que aquí puede haber otra verdad que no nos están contando. Tu mejor herramienta para inspiración es, a veces, utilizar cosas que a ti te han pasado. Como en este caso, si a lo mejor mi amigo no hubiese fallecido, no hubiera tenido tanto ímpetu por escribir Rosanna. Cuando ya se te han acabado las ideas y te dejas un tiempo descansando, que es en lo que creo que estoy ahora, a lo mejor recuerdas algo que te ha pasado en tu vida y dices: "pues lo tengo que contar". La lectura te da mucha creatividad. Si un escritor no lee, no puede ser en la vida un buen escritor.

##### **6. También tienes tu propia editorial. ¿A qué retos te has tenido que enfrentar?**

Antes había menos escritores y era más fácil que te llegaran a conocer. Hoy día, parece que la gente quiere escribir un libro sí o sí, y todo el mundo no vale para escribir. Se rodean de un entorno que dicen:

"si fulanito lo ha escrito yo también lo puedo escribir", y eso es un error. El mercado está saturado de libros muy malos, porque lo están escribiendo personas que no son escritores. Entonces, ahí entra en juego el lector. El lector entra en un mercado que le ofrece muchísimo, compra sin saber, se desilusiona, se gasta un dinero en un libro. Las grandes editoriales están haciendo que los famosos escriban libros, cuando no son escritores. Llenan el mercado de basura, porque eso al final lo compra gente que no son lectores de verdad. El gran talento está oculto entre mucho libro malo, mucha falta de literatura, de inspiración, de buenos escritores. Creo que yo escribo desde el corazón, no porque yo me considere una buena escritora, sino que noto que lo necesito, que me sale de dentro, que es una vocación, que no es un capricho.

##### **7. Ahora estás disfrutando de Rosanna pero, ¿estás pensando en nuevos proyectos o historias?**

Sí. Estoy escribiendo otra novela, de historia también, porque lo que más me apasiona es la historia. Va a estar ambientada en Sevilla. Llevo unos tres capítulos. Cuando lees un poquito te notas ese progreso, que ya escribes de otra manera, te vas notando la experiencia. Estoy centrada en no buscar nada, en seguir escribiendo, y el día a día. También te llegan luego las felicitaciones, y te animan. Se van abriendo poco a poco puertas, no hay que forzar nada. Hasta donde lleguemos, pero por lo menos, el día de mañana, ahí estarán mis libros.



# La petanca en Utrera tiene una historia ligada a la tradición popular y al encuentro social al aire libre

Texto y foto: Equipo HdU

La petanca en Utrera tiene una historia ligada a la tradición popular y al encuentro social al aire libre. Aunque este deporte de origen francés comenzó a expandirse por España a mediados del siglo XX, en Utrera encontró un terreno especialmente favorable gracias a su clima, sus espacios abiertos y la fuerte cultura de convivencia vecinal.

Los inicios de la petanca en la localidad se remontan aproximadamente a las décadas de 1960 y 1970, cuando trabajadores que habían emigrado a Francia regresaron con este juego, introduciéndolo entre amigos y familiares. Al principio se practicaba de manera informal en solares, parques y terrenos improvisados, donde los participantes utilizaban bolas metálicas y marcaban el terreno de forma rudimentaria. Poco a poco, la afición fue creciendo y comenzaron a organizarse partidas más estructuradas.

Durante los años 80, la petanca en Utrera dio un salto importante con la creación de los primeros clubes locales. Estas asociaciones permitieron organizar torneos, establecer normas y fomentar la participación de jugadores de todas las edades. Además, se empezaron a acondicionar pistas específicas, lo que mejoró notablemente la calidad del juego y atrajo a nuevos aficionados.

En las décadas siguientes, la petanca se consolidó como una actividad deportiva y social en la ciudad. Se celebraban campeonatos locales y provinciales, y algunos jugadores utreranos llegaron a destacar en competiciones regionales. La inclusión de jóvenes en el deporte fue clave para su continuidad, aunque tradicionalmente ha sido una disciplina muy vinculada a personas adultas.

En la actualidad, la petanca en Utrera sigue viva, aunque enfrenta retos como la compe-



tencia con otros deportes y el cambio en los hábitos de ocio. Aun así, los clubes continúan organizando eventos, y se mantiene como una actividad muy valorada por su carácter inclusivo, accesible y social. Más que un simple deporte, la petanca en Utrera representa una forma de convivencia, donde la conversación, la estrategia y la tradición se unen en cada partida.

# Tortilla de bacalao

## Ingredientes:

- 3 huevos
- 200 gramo de bacalao desalado
- 1 pimiento verde
- Sal (al gusto)
- Pimienta negra recién molida



## Modo de elaboración:

1.- Comenzamos pochando el pimiento verde en una sartén con un poco de aceite. A mi em en este caso me gusta en trozos medianos.

### Pimientos en sartén

2.- Cuando esté medio pochado, a los 10 minutos, añadimos el bacalao desalado en lascas y lo cocinamos unos 10 minutos. Suele soltar agua por lo que si subimos el fuego se evapora y listo.

### Pimientos con bacalao para tortilla

3.- Batimos en un bol los huevos.

### Huevos para tortilla de bacalao

4.- Añadimos el bacalao y el pimiento y mezclamos. En este punto si queréis lo podemos probar de sal pero ya te garantizo que casi no va a necesitar porque el bacalao ya venía en salazón. Sólo necesitará la sal si usamos bacalao fresco.

### Hacer tortilla de bacalao

5.- Ahora en una sartén cuajamos por ambos lados la tortilla y la servimos. Una receta perfecta para semana santa.

### Cuajando la tortilla de bacalao

## 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

# Lomo al horno con papas asadas

## Ingredientes:

- 1 kg de lomo de cerdo
- 1 kg de papas, cortadas en cubos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, picados
- Sal y pimienta al gusto
- Romero fresco (opcional)



## Modo de elaboración:

Precalienta el horno a 200°C.

Mezcla las papas con aceite de oliva, ajo, sal, pimienta y romero (si usas).

Coloca las papas en una bandeja para horno.

Sazona el lomo de cerdo con sal y pimienta.

Coloca el lomo sobre las papas.

Hornea durante 45-60 minutos, o hasta que el lomo esté cocido a tu gusto.

Pollo al Horno con Limón y Hierbas

## 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.

# Test cultural: La Cruz de Mayo en Utrera

1. ¿Qué simboliza tradicionalmente la Cruz de Mayo?

- a) El inicio del verano
- b) La cruz donde murió Cristo
- c) La llegada de la primavera

2. ¿En qué mes se celebra la Cruz de Mayo?

- a) Abril
- b) Mayo
- c) Junio

3. ¿Cuál es el origen histórico de esta festividad?

- a) Tradición musulmana
- b) Ritual romano pagano adaptado al cristianismo
- c) Fiesta moderna del siglo XX

4. ¿Qué elemento es imprescindible en la celebración?

- a) Un altar con velas
- b) Una cruz decorada con flores
- c) Un desfile de carrozas

5. En Utrera, ¿quiénes suelen organizar las Cruces de Mayo?

- a) Solo el ayuntamiento
- b) Hermandades, asociaciones y vecinos
- c) Empresas privadas

6. ¿Qué tipo de decoración es típica en las cruces?

- a) Flores, mantones y objetos antiguos
- b) Luces de neón
- c) Globos de colores

7. ¿Qué ambiente acompaña normalmente a la Cruz de Mayo en Utrera?

- a) Silencio y recogimiento absoluto
- b) Música, baile y convivencia
- c) Competiciones deportivas

8. ¿Qué papel tienen los niños en esta tradición?

- a) Ninguno
- b) Participan decorando y celebrando pequeñas cruces
- c) Solo observan

9. ¿Cómo ha evolucionado la celebración hasta la actualidad?

- a) Ha desaparecido
- b) Se ha mantenido igual sin cambios
- c) Se ha adaptado manteniendo la tradición

10. ¿Qué valor cultural tiene hoy la Cruz de Mayo en Utrera?

- a) Solo turístico
- b) Religioso y social, como tradición viva
- c) Sin importancia

# Sopa de letras

## Romería de Fátima



CAMINOS	CRUZ
FÁTIMA	LUZ
MILAGRO	ORACIÓN
PEREGRINO	ROMERÍA
ROSARIO	SANTUARIO
UTRERA	VIRGEN

## El Rocío



ALMONTE	CAMINOS
DEVOCIÓN	FLAMENCO
HERMANDAD	MANTO
MARISMA	PASTORES
PUEBLO	ROMERÍA
SAGRADO	VOTO

## Cruces de Mayo



ALTAR	CELEBRAR
CEREMONIA	COLOR
CRUZ	DEVOCIÓN
FIESTA	FLORES
MAYO	OFRENDA
SAGRADO	TRADICIÓN

## Gastronomía



COCINA	DULCE
ESPECIAS	FERMENTO
GUSTO	INGREDIENTE
PLATO	RECETA
SABOR	SAZÓN
TAPA	VINO

## Sudoku

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

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

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

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

# ¿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)