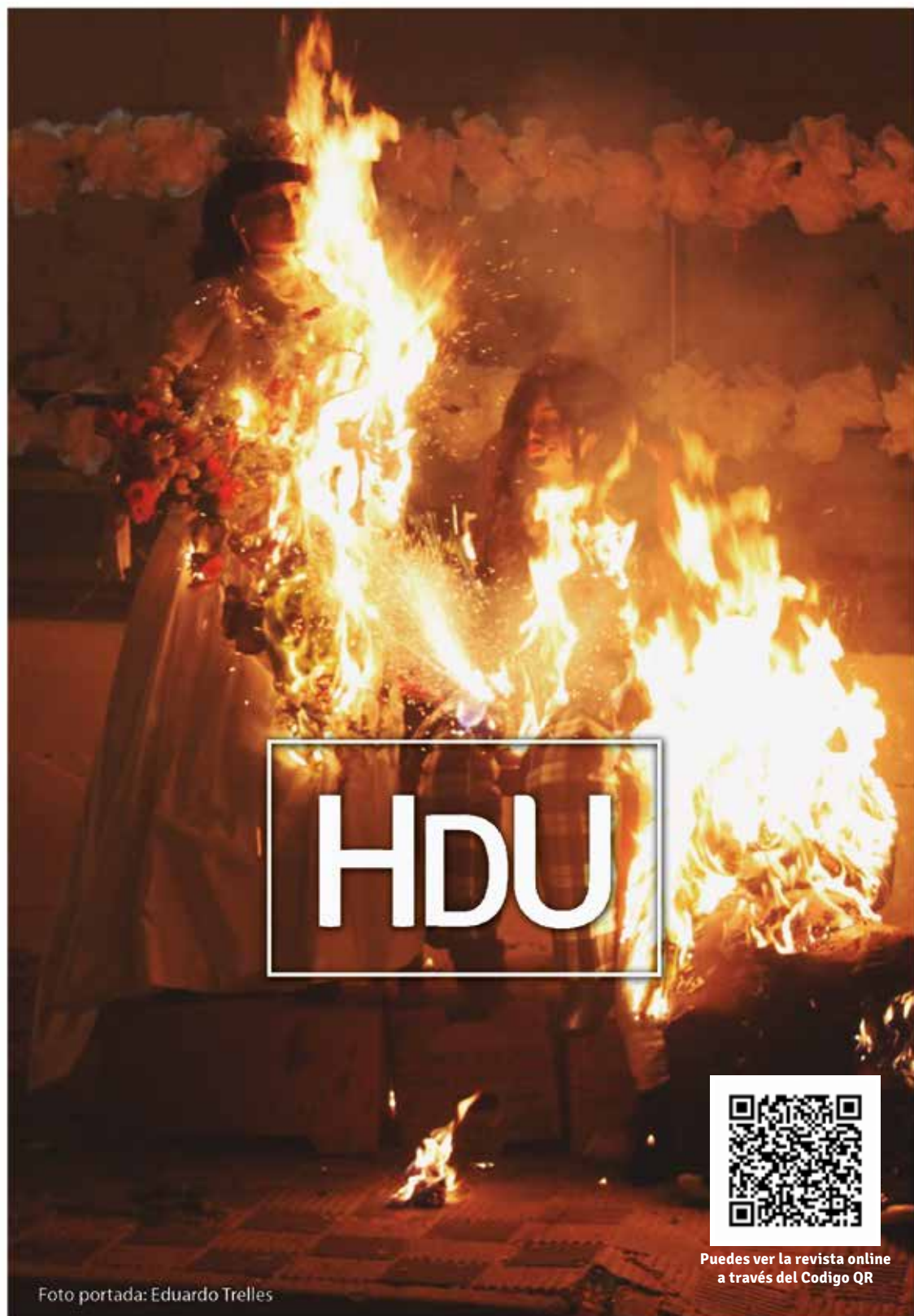




HdU



Puedes ver la revista online
a través del Código QR

Foto portada: Eduardo Trelles

SUMARIO

Celebrando mi 40 cumpleaños **4**

Algunas ayudas del Gobierno en 2026 **5**

Tiempo de vacaciones **6**

Principales fraudes digitales: Phishing **8**

Vacaciones en pareja:
¿Más unidos o más distanciados? **9**

Bruxismo: el hábito silencioso
que desgasta tu sonrisa **10**

Exponerse al Sol. Quemadura solar **12**

Cultivar tomates en maceta **13**

Hallan la autoría del desaparecido
retablo del Monasterio de las Veredas **14**

16 Entrevista a Loly López Guerrero

19 ¿Hay que querer a la familia?

20 La historia del fútbol en Utrera

21 Modificando la conducta
de nuestros hijos II

22 Operación Mosca

23 Asociación "La Saeta No Se Pierde"

26 Cocina con tradición

29 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
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



Nuestra gente, nuestra esencia

Martes a las 20:00 h.



Una vuelta a la historia que ya conoces

Jueves a las 20:00 h.



EL BANQUILLO

Conoce la actualidad deportiva

Lunes a las 20:00 h.



El magazine que te pone al día

Miércoles 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

Celebrando mi 40 cumpleaños

Texto y fotos: Joy Glenn



Mientras me preparo para celebrar mi 40 cumpleaños este mes, me descubro reflexionando menos sobre la edad y más sobre la perspectiva. Cuando mi familia y yo llegamos a España hace casi ocho años, estaba centrada en construir una nueva vida, criar a mis hijos, adaptarme a una nueva cultura y, sencillamente, encontrar mi lugar. Como tantas personas que atraviesan grandes cambios, cargaba preocupaciones, decepciones, preguntas sin respuesta y pesos que, muchas veces, eran más grandes de lo que estaba dispuesta a admitir.

Lo que no sabía entonces era que algunos de los mayores regalos de la vida llegan en silencio.

A lo largo de estos años ha habido momentos de alegría y momentos de dolor. Han llegado amistades y también despedidas. Ha habido victorias que celebrar y lecciones que aprender de la forma más difícil. Hubo temporadas en las que me pregunté si realmente era lo suficientemente fuerte para el camino que tenía por delante. Sin embargo, en algún momento entre las clases de idioma, las rutinas escolares, los logros familiares y esos días cotidianos que poco a poco se convierten en años, algo empezó a cambiar.

La carga se hizo más ligera. No porque todos los problemas desaparecieran. No porque la vida se volviera perfecta de repente. Sino porque Dios, en Su sabiduría, me estaba enseñando que la paz no es la ausencia de dificultades. La paz es la presencia de Su fidelidad en medio de ellas.

Hoy, la paz tiene muchas formas. Tiene la forma de escuchar a mis hijos reír y verlos crecer. Tiene

la forma de caminar por mi pueblo y sentirme en casa. Tiene la forma de sentarme en silencio con gratitud, en lugar de seguir cargando las decepciones de ayer. Tiene la forma de confiar en que no todas las preguntas necesitan una respuesta inmediata.

Si pudiera sentarme a hablar con la mujer que llegó a España hace tantos años, le diría algo muy sencillo: saldrás de esta experiencia más fuerte y más sabia de lo que imaginas. El camino no siempre será fácil, pero te moldeará de maneras que algún día comprenderás.

Mientras me acerco a los 40 años, doy gracias no solo por las experiencias que me trajeron felicidad, sino también por aquellas que me enseñaron resiliencia. Juntas me condujeron a un lugar que durante mucho tiempo anhelé, pero que no podía comprender del todo.

La paz.

Y por ella, doy gracias a Dios.



Algunas ayudas del Gobierno en 2026

Texto : Joaquín García

1. Cheque bebé 100 euros universal.

Esta ayuda va dirigida a todas las familias que hayan tenido un hijo. Consiste en un cheque de 100 euros que se entrega a las familias para ayudarles en los gastos relacionados con el cuidado del bebé.

Requisitos:

Ser mujer y tener hijo/hijos menores de 3 años.

Haber cotizado al menos 30 días o haber recibido una prestación.

Si la madre fallece o el padre tiene la custodia completa, la otra persona puede solicitarlo. El trámite se realiza online mediante el Modelo 140 en la Agencia Tributaria.

2. Permiso parental 16 semanas.

El gobierno ha ampliado el permiso parental a 16 semanas, lo cual permite a los padres ausentarse del trabajo para cuidar y atender a sus hijos recién nacidos. Esta medida busca promover la conciliación familiar y facilitar el vínculo entre padres e hijos en los primeros meses de vida. Esta medida lleva vigente desde 2021.

Requisitos:

Las primeras 6 semanas después del nacimiento, adopción o acogida son obligatorias, y tienes que tomártelas del tirón.

Luego, tienes otras 10 semanas opcionales que puedes repartir de manera flexible durante el primer año del bebé.

No puedes transferir este permiso al otro progenitor, y lo mejor de todo es que te pagan el 100% de tu salario.

Para hacer el trámite, solo necesitas el certificado de tu empresa, tus documentos y los del nacimiento o adopción.

3. Permisos para cuidar a familiares o convivientes.

Ahora hay permisos retribuidos para empleados que necesiten cuidar a un familiar o conviviente

en caso de enfermedad, accidente o dependencia. Esto significa que puedes ausentarte del trabajo unos días sin perder tu sueldo, lo cual es una protección súper importante si te toca cuidar de alguien cercano.

Si hablamos del permiso parental para cuidar a tu hijo o hija, tienes derecho a 8 semanas hasta que el menor cumpla 8 años. Eso sí, y aquí viene el matiz importante: no está remunerado. Aunque la normativa europea dice que debería pagarse, España aún no ha dado el paso, y Bruselas ya ha abierto un expediente por este motivo.

En cambio, si tienes que cuidar a otro familiar o a alguien con quien convivas, puedes cogerte 5 días retribuidos. Este permiso se aplica en casos de enfermedad o accidente grave, hospitalización o intervenciones quirúrgicas con reposo en casa.

Y si la urgencia es de esas que no se ven venir, también tienes hasta 4 días retribuidos al año por causas de fuerza mayor, como enfermedades repentinas o accidentes que requieran tu presencia inmediata.

¿Quién puede pedir estos permisos? Si eres trabajador por cuenta ajena y necesitas cuidar a un familiar o conviviente en estas situaciones, puedes solicitarlos. Solo tienes que justificar bien la necesidad y cumplir con los requisitos que marca la ley.

4. Nueva categoría de familia numerosa

El gobierno ha lanzado una nueva categoría de familia numerosa para quienes tengan cuatro o más hijos. Esta medida trae beneficios fiscales y económicos extra para apoyar y reconocer a las familias que entren en esta categoría. Básicamente, ahora las familias de 4 hijos serán consideradas como categoría especial. Antes, el requisito era tener 5 hijos o más.

Requisitos: Tener cuatro o más hijos y cumplir con los requisitos establecidos por la ley para ser considerado familia numerosa.

Tiempo de vacaciones

Texto: José Martín



Hoy tocaremos el tiempo de vacaciones para nosotros y para nuestro perro, que haremos con este tiempo extra con respecto a nuestro perro, pues primero tener paciencia sacarlo sin prisas y preguntarnos si estamos utilizando las salidas y los juegos ya que son imprescindibles para que tengan una vida activa y vinculada con nosotros y no solo por echarles de comer sino por pasarlo bien con él.

Sabéis que dentro del juego podemos utilizar todas las órdenes de educación para reforzarlas y para que nuestro perro vea que le conviene

obedecer ya que lo pasa bien y obtiene premios, CARICIAS, palabras sensibles y amables, podemos utilizar los comandos tales como VEN AQUI SIENTA TUMBA.... BUSCA... TRAE... SUELTA LA PATITA... DAR VUELTAS... ETC

Esto hará que se diviertas y las recuerde si ya la sabía y nosotros tendremos unos momentos de entretenimiento que merecerán la pena, os animo a ello tienen mucho de beneficio tanto para nosotros como para nuestro perro.

FELIZ VACACIONES.

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



Mercedes ml 300 cdi 2009 250.000
kilómetros precio 13.900€



Jeep Renegade 2.0 Mjet 4x4 2019
80.000 km 14.500€



Ford tourneo connect 1.5 dci titanium
2020 195.000 km 13.500€



Audi A4 avant 2.0 tdi 2013
211.000 Km 13.900€



Nissan qashqai 1.7 dci 2019
180.000 km 15.900€



BMW serie3 320d 2013
170.000 Km 13.900€



BMW x3 2.0 d xdrive 2011
180.000 Km 15.900€



Jeep Grand Cherokee 3.0 CRD summit
2015 170.000 km. 22.500€



Seat leon 1.6 tdi 2019
200.000 km 10.900€



Land rover discovery sport 2.2 td4
2015 170.000 km. 15.500€

Principales fraudes digitales. Phishing

Texto : Diego Marchal Arias



<<Los amateurs hackean sistemas, los profesionales hackean personas >>

Bruce Schneier

El **phishing** es uno de los fraudes más extendidos. Consiste en el envío de correos electrónicos que imitan a entidades legítimas con el objetivo de obtener:

- Credenciales de acceso.
- Datos bancarios.
- Información personal.
- Confirmaciones de pago.

El correo suele incluir un enlace que dirige a una página web falsa visualmente idéntica a la original.

FUNCIONAMIENTO HABITUAL

1. El usuario recibe un correo aparentemente oficial.
2. Se le solicita que actúe con urgencia.
3. Se le redirige a una página fraudulenta.
4. Introduce sus datos.
5. El atacante obtiene la información.

SEÑALES DE ALERTA EN UN CORREO DE PHISHING

- **Urgencia exagerada.**
Mensajes como “Debe actuar inmediatamente” o “Su cuenta será suspendida”

- **Amenazas de bloqueo.**
Advertencias sobre cancelación de servicio si no se verifica la información.
- **Enlaces sospechosos.**
Direcciones web con ligeras variaciones ortográficas o dominios inusuales.
- **Remitente extraño o dirección de correo poco profesional.**
- **Errores gramaticales o de traducción.**
- **Solicitud de datos que la entidad ya debería conocer.**

CÓMO ACTUAR EN ESTAS SITUACIONES

- Nunca se debe acceder a enlaces directamente desde un correo sospechoso.
- En caso de duda, es preferible escribir manualmente la dirección oficial en el navegador.



Vacaciones en pareja: ¿Más unidos o más distanciados?

Texto : Lola Crespo: Psicóloga General Sanitaria



Llegamos al mes de julio y con él llegan las vacaciones que suelen asociarse con descanso, diversión y momentos compartidos. Después de meses de obligaciones en el trabajo, prisas y responsabilidades, se puede disfrutar de tiempo libre, que en muchas ocasiones es con la familia, y especialmente con la pareja. Muchas parejas esperan con ilusión esos días para pasar más tiempo juntos. Sin embargo, la realidad no siempre coincide con las expectativas. Para algunas parejas, las vacaciones refuerzan el vínculo; para otras, se convierten en un período de tensiones y conflictos.

¿Por qué ocurre esto?

Una de las principales razones es que las vacaciones cambian las rutinas habituales. Durante el resto del año, muchas parejas pasan la mayor parte del día ocupadas en sus respectivos trabajos, estudios o responsabilidades familiares. El verano implica una convivencia más intensa y larga, lo que puede favorecer la cercanía emocional, pero también pone de manifiesto diferencias que normalmente pasan desapercibidas.

Además, las vacaciones suelen ir acompañadas de expectativas elevadas. A menudo imaginamos viajes perfectos, momentos inolvidables y una convivencia armoniosa. El problema surge cuando la realidad no responde a esa imagen idealizada. Los retrasos, el cansancio, los gastos inesperados o simplemente las diferencias de gustos, pueden generar frustración.

Por otra parte, el verano ofrece una oportunidad valiosa para fortalecer la relación. Compartir experiencias nuevas, descubrir lugares diferentes o simplemente disponer de más tiempo para conversar puede aumentar la sensación de intimidad y complicidad. La ausencia de las presiones laborales también contribuye a que muchas parejas recuperen espacios de comunicación que durante el año resultan difíciles de encontrar.

Sin embargo, el tiempo compartido por sí solo no garantiza una mejora de la relación. De hecho, algunas investigaciones han señalado que los períodos vacacionales pueden actuar como una especie de amplificador de la dinámica de pareja. Cuando existe una buena comunicación y una relación satisfactoria, las vacaciones suelen reforzar esos aspectos positivos. En cambio, cuando ya existen conflictos no resueltos, el aumento de la convivencia puede hacerlos más visibles.

¿Qué hacer para evitar malestar?

Para que las vacaciones se conviertan en una experiencia positiva, es fundamental hablar previamente sobre expectativas, deseos y necesidades. No todas las personas entienden el descanso de la misma manera, y aceptar esas diferencias puede evitar numerosos conflictos. También es recomendable mantener cierta flexibilidad y asumir que puede haber imprevistos.

En definitiva, las vacaciones no transforman por sí mismas una relación. Más bien revelan cómo funciona la pareja cuando dispone de más tiempo para compartir. Pueden ser una buena oportunidad para reconectar, disfrutar y crear recuerdos comunes, pero también un momento donde surgen tensiones que durante el año permanecen ocultas. La diferencia suele depender menos de lo que se haga y más de la capacidad de comunicarse, negociar y adaptarse mutuamente.

Bruxismo: el hábito silencioso que desgasta tu sonrisa

Texto : Joana Luján Camacho



Muchas personas se despiertan con dolor en la mandíbula, dolor de cabeza o una sensación de cansancio en los músculos de la cara sin saber que la causa puede ser el bruxismo. Se trata de un problema muy frecuente que afecta tanto a adultos como a niños y que, si no se trata adecuadamente, puede ocasionar importantes daños en los dientes y en la articulación mandibular. El bruxismo es el hábito involuntario de apretar o rechinar los dientes de manera repetitiva. Puede ocurrir durante el día o mientras dormimos, generando una sobrecarga continua sobre los músculos masticatorios y las estructuras de la boca. Este tiene un origen multifactorial y dentro de los factores más frecuentes encontramos: -Estrés y ansiedad: El estrés emocional es uno de los desencadenantes más comunes. Situaciones laborales exigentes, preocupaciones económicas, problemas familiares o cambios importantes en la vida pueden favorecer el aumento de la tensión muscular y el hábito de apretar los dientes.

-Alteraciones del sueño: Las personas con trastornos del sueño, como el insomnio o la apnea obstructiva del sueño, presentan una mayor incidencia de bruxismo nocturno. -Factores neurológicos y genéticos: Algunas investigaciones sugieren que ciertos mecanismos neurológicos y una predisposición genética pueden influir en el desarrollo de esta condición. -Consumo de estimulantes: El exceso de cafeína, alcohol, tabaco y algunas sustancias estimulantes puede incrementar la actividad muscular durante la noche y favorecer los episodios de bruxismo. -Malos hábitos posturales: Las tensiones musculares en cuello y hombros también pueden contribuir al aumento de la tensión en la musculatura de la mandíbula. -Problemas con la oclusión dental: una mala mordida o mal engranaje de los dientes puede influir, aunque actualmente se sabe que su papel es secundario. Muchas personas desconocen que padecen bruxismo hasta que el odontólogo detecta sus consecuencias durante una revisión. Los síntomas más habituales incluyen: Desgaste o fractura de los dientes y restauraciones, sensibilidad dental, dolor o cansancio en la mandíbula al despertar, dolor de cabeza,



especialmente en las sienes, chasquidos o molestias en la articulación temporomandibular (ATM), rigidez en cuello y hombros, alteraciones del sueño, marcas en la lengua o en el interior de las mejillas, retracción de encías, hipersensibilidad dental, dificultad para masticar, alteraciones estéticas de la sonrisa. Por ello, la detección precoz resulta fundamental para evitar daños

gica ayudan. -Fisioterapia especializada: puede ayudar a relajar la musculatura de la mandíbula, cuello y hombros, mejorando los síntomas asociados al bruxismo. -Mejora de la higiene del sueño: Mantener horarios regulares para dormir, reducir el uso de pantallas antes de acostarse y evitar estimulantes durante la noche puede contribuir a disminuir la actividad muscular noctur-



irreversibles. El tratamiento del bruxismo debe adaptarse a cada paciente y enfocarse tanto en proteger los dientes como en controlar las causas que lo desencadenan. -Férulas de descarga: Son dispositivos fabricados a medida, que se utilizan principalmente durante la noche. Su función es proteger los dientes del desgaste y disminuir la sobrecarga muscular y articular. Actualmente constituyen una de las herramientas más utilizadas en el manejo del bruxismo.

-Control del estrés: La reducción de los niveles de estrés puede disminuir significativamente los episodios de apretamiento dental. El ejercicio físico regular, las técnicas de respiración y relajación, la meditación y la terapia psicoló-

na. -Tratamientos complementarios: En determinados casos, algunos profesionales utilizan infiltraciones de toxina botulínica para reducir la fuerza de los músculos masticatorios. Este tratamiento debe ser valorado individualmente y realizado por profesionales capacitado. Aunque no siempre es posible evitar el bruxismo, sí se pueden reducir sus efectos mediante revisiones odontológicas periódicas y hábitos saludables. La clave está en el diagnóstico temprano y en abordar no solo los síntomas, sino también las causas que lo originan. Una visita periódica al odontólogo puede marcar la diferencia entre un problema controlable y daños permanentes en la salud bucodental.

Exponerse al Sol. Quemadura solar

Texto : Diego Marchal Arias



<<Ni en invierno, ni en verano, te pongas al sol de plano>>

Proverbio popular

Entre los factores más relevantes de falta de cuidado de la piel se encuentra la exposición al sol sin la adecuada protección, que en ocasiones se convierte en un riesgo evidente para la salud. El sol puede provocar quemaduras, arrugas, manchas e incluso cáncer y en los ojos, cataratas.

Los grupos más susceptibles son los niños y los ancianos, asimismo, las personas de piel blanca que se queman con facilidad, quienes tienen muchos lunares o han tomado mucho el sol durante la infancia o las que tengan algún familiar con cáncer de piel.

CONSEJOS PRÁCTICOS

- Evitar los rayos de sol entre las 12 del mediodía y las 5 de la tarde, en verano. En la montaña hay que tener en cuenta que la intensidad de los rayos solares es mayor debido a la altura, y la piel se puede quemar en un menor tiempo. En los días nublados, también hay que seguir las recomendaciones.
- Proteger la piel con sombreros que cubran la nariz, los párpados y las orejas y con ropa ligera sobre brazos y piernas.
- Utilizar gafas de sol que impidan el paso de las radiaciones ultravioleta A y B.
- Usar cremas para la piel que contengan factores de protección solar frente a radia-

ciones ultravioleta A y B. Cuanto más alto sea el número de protección, mejor. Estos productos deben aplicarse en toda la piel expuesta al sol, 30 minutos antes de la exposición. No olvidar los párpados, la nariz, los labios y las orejas. Repetir la aplicación cada 2 horas y siempre que se sude mucho o después de bañarse. Si hay poco pelo, aplicar también la crema en la cabeza. Hay que tener en cuenta que los rayos solares se reflejan en el agua, en la arena y en la nieve; por lo tanto, hay que seguir las mismas recomendaciones aún cuando se vaya a estar dentro del agua o debajo de una sombrilla.

- Las personas que padezcan alguna enfermedad de la piel o estén tomando algún medicamento nuevo, deben consultar a su médico antes de exponerse al sol.

QUÉ HACER SI SE PRODUCE UNA QUEMADURA SOLAR

- Enfría la piel: Date una ducha con agua fría o natural.
- Bebe mucha agua.
- Aplicar sobre la quemadura paños húmedos y fríos 10 o 15 minutos varias veces al día, para aliviar el calor y el dolor. Después ponerse una loción hidratante o gel de aloe vera.
- Evita el hielo. Nunca apliques directamente el hielo sobre la zona afectada.
- Las ampollas no se deben romper.
- Para aliviar el dolor puede tomar paracetamol o ibuprofeno.
- Proteger la piel quemada de nuevas exposiciones al sol hasta que se cure totalmente y durante varias semanas después.
- Consultar al médico ante una quemadura solar con ampollas grandes y dolorosas o si aparece fiebre, mareos, náuseas, escalofríos, debilidad.

Cultivar tomates en maceta: sabor y naturaleza en casa

Texto y foto: J.M. Rojano



Cultivar tomates en maceta se ha convertido en una de las actividades favoritas de quienes desean disfrutar de un pequeño huerto urbano. No hace falta disponer de un jardín amplio para obtener frutos sabrosos y saludables; una terraza, un patio o un balcón soleado pueden ser suficientes para cosechar tomates durante gran parte del año.

El primer paso consiste en elegir una maceta adecuada. Lo recomendable es utilizar recipientes de al menos 30 centímetros de profundidad y con buen drenaje. Esto permitirá que las raíces se desarrollen correctamente y evitará el exceso de humedad, uno de los principales enemigos de la planta.

La elección del sustrato también es importante. Una mezcla rica en materia orgánica y con buen drenaje favorecerá el crecimiento. Antes de plantar, se puede añadir compost o abono natural para aportar nutrientes esenciales.

Los tomates necesitan muchas horas de luz so-

lar. Lo ideal es colocarlos en un lugar donde reciban entre seis y ocho horas de sol al día. El riego debe ser constante, manteniendo la tierra húmeda, pero sin encharcarla. Durante los meses más calurosos será necesario aumentar la frecuencia del riego.

A medida que la planta crece, conviene colocar tutores o cañas que ayuden a sostener los tallos y los frutos. También es recomendable eliminar algunas hojas secas y vigilar la aparición de plagas para mantener la planta sana.

Existen numerosas variedades que se adaptan perfectamente al cultivo en macetas, como los tomates cherry, muy productivos y fáciles de cuidar. Además de aportar color y vida a cualquier espacio, cultivar tomates permite disfrutar de alimentos frescos y de proximidad.

Convertir un rincón de casa en un pequeño huerto es una experiencia gratificante. Con unos cuidados básicos y algo de paciencia, cualquier persona puede recoger sus propios tomates y descubrir el placer de cultivar sus propios alimentos.



Hallan la autoría del desaparecido retablo del Monasterio de las Veredas de Utrera

Texto: Iván Lobato



Una investigación del historiador utrerano Jesús M. Mena García identifica a los maestros renacentistas Gómez de Orozco y Alonso de León como responsables de la obra realizada entre 1524 y 1533.

El patrimonio histórico de Utrera suma un nuevo e importante capítulo gracias al descubrimiento de la autoría del desaparecido retablo del antiguo Monasterio de Nuestra Señora de las Veredas, también conocido como San Francisco el Viejo. La investigación, publicada en la revista científica Archivo Hispalense, atribuye la ejecución de esta destacada obra a dos figuras relevantes del Renacimiento sevillano: el escultor Gómez de Orozco y el policromador Alonso de León.

El hallazgo, realizado por el historiador utrerano Jesús M. Mena García, arroja nueva luz sobre uno de los elementos más importantes de este monasterio desaparecido, considerado durante siglos un centro fundamental de la religiosidad local y una de las principales referencias devotionales del antiguo Reino de Sevilla.

Aunque hoy apenas se conservan referencias documentales sobre el edificio, se sabe que contó con el patrocinio de la familia Ponce de León y Perea y que acogía la venerada imagen de la Virgen de las Veredas. Entre sus benefactores destacaron Lope Ponce de León, su hijo Juan y Catalina de Perea, quien dejó constancia en su

testamento de su deseo de ser enterrada en el monasterio y ordenó la realización de un gran retablo acorde con la importancia espiritual del lugar.

La investigación ha permitido identificar a los artistas encargados de materializar aquel ambicioso proyecto entre 1524 y 1533. Gómez de Orozco, maestro escultor, y Alonso de León, maestro policromador, desarrollaron una obra que se enmarca plenamente en los ideales artísticos del Renacimiento sevillano.

Ambos maestros gozaron de notable prestigio en la Sevilla del siglo XVI. Participaron en importantes encargos artísticos del territorio sevillano y colaboraron en obras tan significativas como las del Palacio de Dueñas. En el caso de Gómez de Orozco, su trayectoria estuvo estrechamente vinculada a la Catedral de Sevilla, donde participó en la ejecución de su retablo mayor junto a

El Retablo de Nuestra Señora de las Veredas de Utrera: una obra de Gómez de Orozco y Alonso de León (1524-1533)

THE ALTARPIECE OF OUR LADY OF LAS VEREDAS (UTRERA): A WORK BY GÓMEZ DE OROZCO AND ALONSO DE LEÓN (1524-1533)

JESÚS MARÍA MENA GARCÍA
Hospital de la Santa Resurrección de Utrera (Sevilla)
ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-8796-6162>

RECEIVED: 20-08-23 / ACCEPTED: 11-11-23

RESUMEN: Utrera es una localidad paradigmática sevillana, centro clave de la devoción a Nra. Sra. de Consolación. No obstante, antes de su llegada a la villa, existió otro templo que cobijaba la fe de sus vecinos y de la propia capital hispalense, la Virgen de las Veredas. Patrona del municipio desde 1605, esta venerada efigie se localizaba en el monasterio de San Francisco de la misma urbe, bajo el mecenazgo de la familia Ponce de León y Perea. Serían estos los que encargasen la ejecución de un retablo que se erigiese a la altura de tan especial efigie en los primeros compases del siglo XVI. Gracias a este artículo sacamos a la luz a sus autores, Gómez de Orozco y Alonso de León, referentes del arte de transición del Gótico final al primer Renacimiento en el reino sevillano. A lo que se suman otros datos inéditos extraídos con el desaparecido templo.

PALABRAS CLAVE: Retablo, Monasterio de Nuestra Señora de las Veredas (Utrera), Gómez de Orozco, Alonso de León, Arte renacentista sevillano, Ponce de León, Utrera.

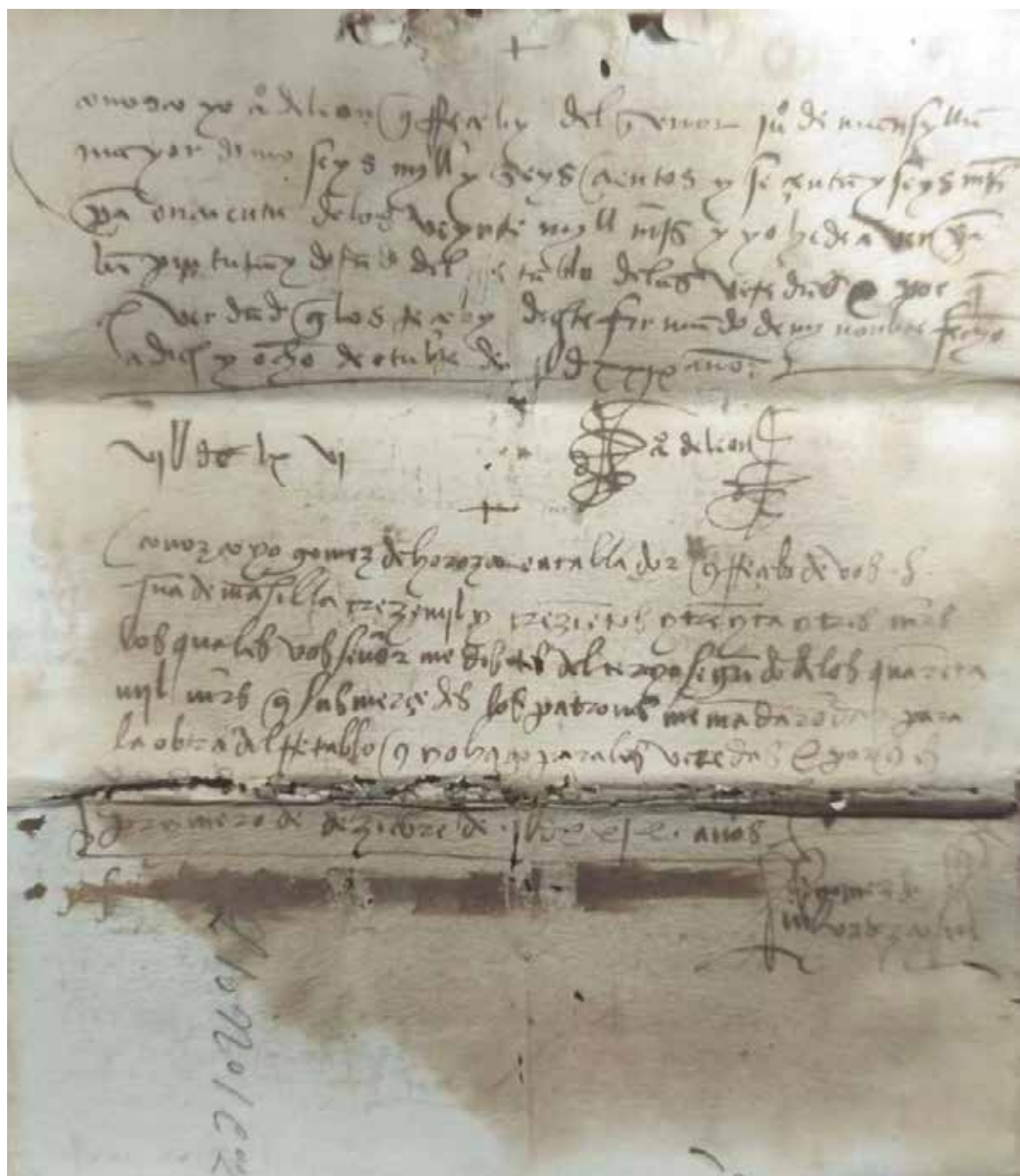
ABSTRACT: Utrera constitutes a locality of markedly Marian character, as evidenced by the widespread devotion to Our Lady of Consolation. However, prior to her introduction into the town, another cultic image commanded the religious fervor of both its inhabitants and those of the Seville capital: the Virgin of the Veredas. Patronized patroness of the municipality in 1605, this venerated effigy was housed in the Monastery of San Francisco of the same city, under the patronage of the Ponce de León and Perea lineages. It was this latter that commissioned, in the early sixteenth century, the execution of an altarpiece commensurate with the singularity of the image. The present study identifies its authors - Gómez de Orozco and Alonso de León - figures of reference in the transition from the Late Gothic to the Early Renaissance within the Seville sphere. Furthermore, it contributes previously unpublished data concerning the now-lost monastic complex.

KEYWORDS: Altarpiece, Monastery of Our Lady of the Veredas (Utrera), Gómez de Orozco, Alonso de León, Sevillian Renaissance Art, Ponce de León, Utrera.

destacados escultores de la época como Roque Balduque, Juan Bautista Vázquez el Viejo y Jorge Fernández.

El descubrimiento contribuye a recuperar parte de la memoria de un edificio desaparecido que ocupó un lugar esencial en la historia de Utrera y cuyo emplazamiento corresponde actualmen-

te al cementerio municipal. Para los investigadores, este avance supone una reivindicación del legado artístico y cultural de un monumento que, aunque perdido físicamente, continúa formando parte de la identidad histórica de la ciudad.



Entrevista a Loly López Guerrero

Texto: Iván Lobato



P: ¿Cómo descubriste que querías dedicarte a la escritura y qué recuerdos tienes de aquellos primeros textos?

R: Soy profesora de autoescuela, y mis alumnos siempre me han contado muchas historias. En el trayecto de Dos Hermanas a Sevilla no es como cuando llegamos a Sevilla, que hay que callarse. En el trayecto, uno tiene un problema, otro otro, otra una historia, otra otra... Por eso, dije: “esto lo tengo que contar alguna vez”. Me jubilé en 2009, porque tenía una enfermedad en la pierna y no podía utilizarla para pisar bien el embrague ni nada. Desde entonces estoy escribiendo, desde que me jubilé. He hecho muchos cursos de creación literaria. He tratado de formarme bien, porque es importante para darle un buen servicio a la gente que te quiere leer. A día de hoy tengo hasta diez novelas publicadas. Desde entonces no he parado de contar cosas. Me ven por la calle y me dicen: “oye, aquello que te conté, ¿por qué no lo escribes? ¿Por qué no haces una novela con lo que te conté? Durante un curso que hice en Cajasol, en Sevilla, la profesora nos dijo: “la semana que viene me tenéis que traer un capítulo de una novela nueva”. Yo estaba liada con una que iba a publicar y tenía la mente nada más que pensando en eso. Y dije: “¿cómo voy a pensar ahora en una novela nueva?”. Venía a mirar en el ordenador y tenía una cantidad de historias. Y dije: “¿cómo pongo esta historia en una novela? Esto es imposible”. Se me ocurrió sentar a la gente en la puerta de la calle, como hacíamos siempre aquí en Dos Hermanas. En muchas calles que tú pasas, todavía ves a la gente sentada en la puer-

ta, y cada una cuenta una historia. Así se me ocurrió esta novela, que se llama *Desgranando los recuerdos*. Para la otra que escribí antes, fui a un museo en Galicia y leí dos renglones sobre una foto de un matrimonio, y dije: “a este le saco una novela”. Esa novela la han traducido al inglés y al francés. Estoy muy contenta con el resultado.

P: Después de tantos libros publicados, ¿cómo es tu proceso creativo? ¿Planificas mucho antes de escribir?

R: Sí, sí, sí. Planifico mucho antes de escribir. La primera novela que escribí fue también en otro curso de creación literaria. El profesor nos dijo que buscáramos un personaje histórico para hacer la novela. Teníamos que planificarlo, teníamos que buscar los personajes. Y no sé por qué se me ocurrió Américo Vespucio, porque hay tan pocas cosas sobre su familia. Américo Vespucio vivió en Sevilla, se casó en Sevilla, murió en Sevilla y lo enterraron en la iglesia de San Miguel. Esta iglesia se tiró para hacer la plaza del Duque y toda aquella zona del Corte Inglés, y los restos se perdieron. Qué torpe somos, ¿verdad? Los res-





tos de Américo Vespucio, que en realidad fue el que dijo que aquello era un nuevo continente. Escribí sobre su familia, sobre cómo era la Sevilla del siglo XVI. Tuve muchísima suerte, porque yo pertenecía a un club de senderismo de Dos Hermanas, y todas las semanas íbamos de ruta. Estaba hablando con una compañera de que no había información sobre la vida de Américo Vespucio, que me estaba costando mucho trabajo conseguir los nombres de la familia, si tenía hijos o no tenía hijos... Detrás venía una señora, que era nueva ese día, que me estaba escuchando, y a la semana siguiente me trajo un sobre con una copia del testamento de Américo Vespucio. Ella fue la que me ayudó a escribir ese libro. Fue un boom muy grande, porque al no haber nada de Américo Vespucio, de momento vinieron italianos a conocerme y la tradujeron al italiano. La novela histórica cuesta mucho trabajo, porque tienes que informar muy bien. Esta mujer me decía: "Loli, no puedes tener ningún error histórico porque la gente que lee la novela histórica somos muy mijitas". Después, escribí también sobre Catalina de Ribera, la mujer que construyó el Hospital de las Cinco Llagas, el Palacio de las Dueñas, la Casa de Pilatos. Esa mujer es muy interesante. Me gusta mucho la historia. Otra cosa que escribí fue Paseando por Dos Hermanas, porque hay mucha gente que vive en Dos Hermanas que no la conoce. Son los tres libros que más trabajo me han costado, pero estoy muy orgullosa de ello, ¿qué quieres que te diga?

P: Imagino que publicar un libro es un camino complejo. ¿Cuál ha sido para ti el mayor reto al que te has enfrentado como escritora?

R: Yo no sabía cómo publicar un libro. No sabía cómo hacerlo. Por eso empecé a hacer los cursos de creación literaria, porque yo tenía la idea de publicar mis poemas. Tengo muchísimos poemas. He tenido mucha suerte porque han venido a buscarme las editoriales. No tenía Facebook, pero me creé uno y puse un anuncio. Tenía una editorial que se llama Publicar, que ha publicado casi todas mis novelas. Lo que pasa es que su dueña ha tenido una enfermedad grave y ha tenido que cerrar la editorial. Por ello, empecé a buscar otras editoriales, aunque no me ha ido bien con otras dos que encontré. Ahora llevo dos novelas publicadas con ML, de Paco Madroñal, que es de aquí de Dos Hermanas. Me consigue muchas entrevistas, hemos ido a muchos sitios. Con él saqué El Maestro y Desgranando los recuerdos. La verdad es que me va muy bien. Si no tienes una editorial fuerte, esto de autopublicar lo veo muy complicado, porque tienes que ir librería por librería para que te acepten el libro, para que lo puedan vender. Aquí mis libros están todas en las librerías de Dos Hermanas y en Amazon.

P: Estamos en un momento en el que la lectura está muy ligada al consumismo. La gente no disfruta tanto de un buen libro, no se para a leer. ¿Qué importancia tiene la literatura escrita desde ámbitos más locales, o más cercanos al lector?

R: Eso es muy importante. A mí me gustaría que mis libros estuvieran en ciertas bibliotecas, porque aquí en Dos Hermanas, la verdad es que no están. Nada más que hay una a la que regalé cinco libros y a base de ir y decirle: "oye, ponédlo aquí para que la gente lo lea", porque lo tenían en una estantería guardado. Cuesta trabajo que la gente te vaya conociendo a través de los clubes de lectura. Yo pertencí diez años a un club de lectura, y jamás hemos leído a un autor de Dos Hermanas, con todos los que leemos. Nada más que hay autores de Noruega, ingleses, franceses... Yo les decía: "vamos a leer algo de aquí". Lo decía por mí, pero hay mucha gente, ¿sabes? Hay mucha gente que pertenecemos a esos clubes de lec-

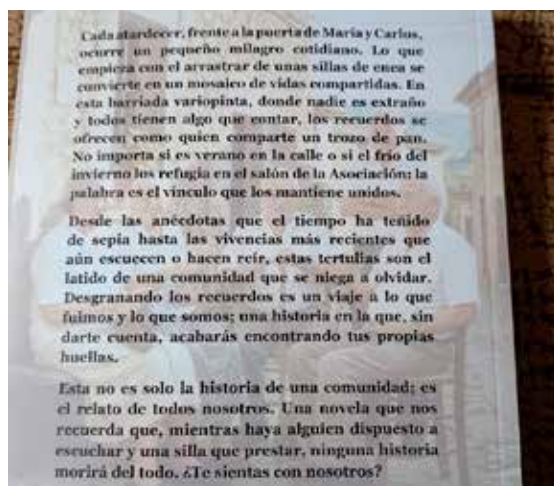
tura y somos más selectivos, y a la hora de leer piensas: “¿y esto ha tenido un premio? ¿Cómo ha llegado a estar en un premio? Si es que no se comprende.

P: ¿Qué relación tienes tú con tus lectores? ¿Cómo son los comentarios que recibes de ellos?

R: Me escriben poesía diciendo lo que les ha gustado, lo bonito que ha sido el libro. Me llaman por teléfono para preguntar. Puse una escena de amor entre Américo Vespucio y María Cerezo un poquito fuerte, y los italianos me preguntaron: “¿esa escena de amor fue real?”, Dije: sí, yo estaba esa noche con ellos”. Entonces, hombre, ¿cómo va a ser esa escena verdad? Me la tengo que inventar, lo mismo que me he inventado con lo de El Maestro. En Andalucía Directo decían que era como una novela más pornográfica. ¡Pero si lo que tienen todos es escenas de sexo! En todas las novelas hay sexo, porque la vida es así, ¿no? La que me preguntó me dijo: “oye, ¿a partir de los 70 años hay sexo?”. Le dije: “¿tú qué te crees, que me he echado una cremallera o qué?”. Es que es verdad Los lectores me preguntan: “¿esa historia no te la conté yo?”, y les digo: “sí, me la contaste tú, ¿qué pasa? En mi novela El Maestro, al final, puse la historia en la que está basada mi novela. La gente cuando la lee se queda muerta. Me sé la historia de toda Dos Hermanas porque soy del pueblo. De hecho, hago visitas guiadas por Dos Hermanas, y sin cobrar. Ahí fue como empecé a pensar en escribir algo sobre Dos Hermanas, ¿sabes? Tengo mucha gente que me sigue y que me pregunta mucho sobre mis novelas.

P: Ahora estás disfrutando de tu última publicación, pero tienes novelas muy diferentes. ¿Qué historias te gustaría seguir contando en el futuro?

R: Me gustaría contar la historia de María coronel. Normalmente, una novela histórica son casi dos años o tres años de trabajo. No sé si me dará la vida. No sé cuándo va a terminar mi contrato. En la pandemia escribí cuatro novelas, entre ellas Desgranando los recuerdos y otra que se llama Leonor, que está completamente terminada. Me gustaría escribir la historia de Doña María coronel. Es una historia muy desgarrada y muy triste, porque el rey Pedro I, que vivió aquí en Dos Hermanas, en la Hacienda Torre Doña María, era el tío más malo que existió. Fue el que le amargó la vida. Tanto que ella se echó aceite caliente por la cara para desfigurarse porque él no la dejaba vivir. Es una historia fuerte. Tengo que seguir con las novelas históricas.



PUBLICIDAD



Fábrica y oficina
Carretera Utrera-Carmona, nave 13
41710, Utrera (Sevilla)

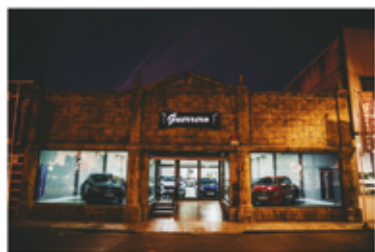
Obrador de pan
Calle Cristo de los Afligidos, 8
41710, Utrera (Sevilla)

+34 954 860 743
info@panaderiaobando.com



Automóviles Guerrero

VEHICULOS NUEVOS Y USADOS



automovilesguerrero.com
Tlf. 955 86 15 45
Pol. La Aurora - C/ Comercio, 28, Utrera

¿Hay que querer a la familia?

Texto: J.M. Rojano

Desde pequeños escuchamos frases como: “La familia es lo más importante” o “A la familia se la quiere por encima de todo”. Son ideas tan repetidas que muchas veces las aceptamos sin cuestionarlas. Sin embargo, la realidad es mucho más compleja y nos lleva a plantearnos una pregunta incómoda pero necesaria: ¿hay que querer a la familia simplemente porque es familia?

El amor no es una obligación ni un contrato firmado al nacer. Los vínculos afectivos se construyen con el tiempo a través del respeto, la atención, el cuidado y la confianza. Es cierto que muchas familias representan un refugio seguro, el lugar al que acudir cuando llegan las dificultades. Padres, madres, hermanos o abuelos suelen ser quienes celebran nuestros logros y sostienen nuestra mano en los momentos más duros. En esos casos, el cariño surge de forma natural.

Pero no todas las historias familiares son iguales. Existen relaciones marcadas por la indiferencia, el desprecio o incluso el maltrato. Pretender que una persona debe sentir amor incondicional hacia quienes le han causado dolor puede convertirse en una carga injusta. El parentesco no garantiza la bondad ni el afecto. Tampoco obliga a mantener relaciones que dañan la salud emocional.

Quizá la cuestión no sea si hay que querer a la familia, sino cómo entendemos ese amor. Querer no significa justificar comportamientos tóxicos ni renunciar a la propia dignidad. A veces, amar implica poner límites, tomar distancia o aceptar que determinados vínculos nunca serán como habíamos imaginado.

También conviene recordar que la familia no siempre es únicamente la que comparte nuestra sangre. Muchas personas encuentran apoyo, comprensión y lealtad en amigos, vecinos o compañeros que terminan convirtiéndose en una auténtica familia elegida.

Por ello, más que una obligación, el cariño debería ser una consecuencia de los actos y del compromiso mutuo entre sus propios componentes. La familia puede ser un regalo extraordinario, pero también una relación que necesita cuidarse cada día. No hay que querer por imposición. Se quiere porque existe respeto, afecto y reciprocidad. Y cuando esos ingredientes faltan, cada persona tiene derecho a decidir qué lugar ocupa su familia en su vida, sin culpa y con total libertad.



La historia del fútbol en Utrera: pasión, tradición y sentimiento

Texto y foto: **Equipo HdU**



El fútbol forma parte de la identidad de Utrera desde hace más de un siglo. Generaciones de utreranos han vivido este deporte como una auténtica pasión, convirtiendo los campos de tierra, las plazas y, posteriormente, los estadios, en lugares de encuentro y convivencia.

Los primeros partidos organizados en la ciudad comenzaron a disputarse durante las primeras décadas del siglo XX. Jóvenes aficionados se reunían en distintos espacios de la localidad para practicar un deporte que ya empezaba a ganar popularidad en toda España. Con el paso de los años surgieron diversos equipos locales que ayudaron a consolidar la afición.

El gran referente del fútbol utrerano es el Club Deportivo Utrera, fundado en 1946. Desde entonces, el club se ha convertido en uno de los símbolos deportivos de la ciudad, llevando el nombre de Utrera por numerosos campos andaluces y nacionales

Su casa es el Estadio Municipal San Juan Bosco, escenario de innumerables encuentros y grandes momentos deportivos. Sus gradas han sido testigo de ascensos, campeonatos, permanencias, celebraciones, convivencias deportivas y también de momentos difíciles, siempre con el respaldo de una afición fiel.

Durante las décadas de los años setenta, ochenta y noventa, el fútbol local experimentó un notable crecimiento. Además del primer equipo, numerosos clubes de barrio y escuelas deportivas comenzaron a formar a cientos de niños y jóvenes. El fútbol base se convirtió en una auténtica cantera de deportistas y valores.

Utrera también ha dado futbolistas que han llegado al profesionalismo, demostrando el talento existente en la ciudad. Las escuelas deportivas, los entrenadores y las familias han desempeñado un papel fundamental en el desarrollo de nuevas generaciones de jugadores.

En los últimos años, el Club Deportivo Utrera ha protagonizado algunas de las etapas más destacadas de su historia, compitiendo en categorías nacionales y situando nuevamente a la ciudad en el panorama futbolístico español. Cada temporada, la ilusión vuelve a las gradas del San Juan Bosco, donde los aficionados continúan animando a sus colores.

El fútbol en Utrera es mucho más que un deporte. Es una tradición que une generaciones, fomenta la convivencia y forma parte del patrimonio social de la ciudad. Desde los antiguos partidos improvisados hasta las competiciones actuales, la pasión por el balón sigue viva y continúa escribiendo nuevas páginas en la historia utrerana.



Modificando la conducta de nuestros hijos II

Texto : **Diego Marchal Arias**



“Nuestra juventud es decadente e indisciplinada. Los hijos no escuchan ya los consejos de los padres”.

Anónimo caldeo, 2000 A.C

2. La capacidad de empatizar

Consiste en ser capaces de aceptar que cuando alguien se porta de una forma tiene un motivo, una razón para actuar de esa forma. No se trata de mostrar alegría ni de ser simpáticos, ni de estar de acuerdo, sino que simplemente somos capaces de ponernos en su lugar. Para empatizar debemos intentar meternos en su pellejo, observar sus expresiones, el tono de su voz, su comunicación corporal. Para demostrarle esta actitud usaremos frases como <<entiendo lo que sientes>>, <<noto que>>.

Otro aspecto a tener presente es que el padre/madre no debe convertirse en el <<colega>> de su hijo. Algunos padres expresan que son los mejores amigos de sus hijos, creyendo que esto es el ideal, pero ello no es así; usted debe llevarse bien con sus hijos y hacer un esfuerzo por empatizar con ellos, pero no convertirse en su amigo/a, pues para ello ya existe un grupo de iguales. Usted debe permanecer en el papel de padre/madre, tan importante como el de amigo/a.

3. Resumir sus ideas y darle información útil.

Resumiendo sus ideas y sentimientos que acaba de escuchar a su hijo/a conseguirá hacerle comprender que lo ha entendido, que ha estado atento a lo que decía. Utilice frases como <<si no te he

entendido mal>>, <<entonces lo que quieres decir es>>. Pero no basta con demostrarle que lo hemos escuchado y entendido, habrá que completar sus ideas; por eso, tras resumir éstas debemos completarlas con información que le sea útil y que debe ser positiva (<<me ha gustado>>, <<me ha parecido estupendo que>>), específica, oportuna y orientada hacia el presente y el futuro. En esta información indicaremos qué espera que se haga y qué espera que no se vuelva a hacer. Por último, sugiera alternativas: <<que te parece si>>.

4. Elegir el lugar y momento adecuados

Esto es de suma importancia, ya que cualquier actuación realizada en una situación o momento inapropiados producirá el efecto contrario al deseado.

- Si vas a criticar o pedir explicaciones espera a estar a solas con tu hijo.
- Si vas a elogiarlo, será bueno que esté con su grupo u otras personas significativas.
- Párate a pensar si necesitarás el apoyo de tu pareja, de su profesor o de un experto.
- Si ha comenzado una discusión y ves que se te escapa de las manos o que no es el momento apropiado, utiliza frases como << si no te importa, seguimos hablando más tarde...>>

Ejercicio: Recuerde alguna situación en la que piense que el no haber elegido un lugar o momento apropiados haya hecho que el diálogo fracasara. Luego decida dónde y cuándo debería haberlo hecho y qué cambios habría obtenido.



Operación Mosca: cómo ganar la guerra del verano sin perder la paciencia

Texto : J.M. Rojano



Hay dos cosas que anuncian que el verano ha llegado a Utrera: el calor que derrite hasta las buenas intenciones y la aparición del escuadrón aéreo más pesado del planeta: las moscas.

No importa lo limpia que esté la casa. Ellas llegan con la confianza de quien tiene llaves propias. Entran por la ventana, inspeccionan la cocina y, cuando uno intenta espantarlas, despegan con una habilidad que ya quisieran algunos pilotos de Fórmula 1.

El primer impulso suele ser sacar el clásico matamoscas. Ese invento sencillo que convierte a cualquier vecino en una mezcla entre ninja y tenista frustrado. El problema es que la mosca parece leer nuestros movimientos con varios segundos de antelación. Uno falla, vuelve a intentarlo y termina haciendo más ejercicio que en todo el invierno.

Pero existen métodos más civilizados que todos podemos hacer de forma fácil. Mantener los cubos de basura bien cerrados y vaciarlos con frecuencia es fundamental. También conviene evitar dejar fruta demasiado madura a la vista y limpiar rápidamente restos de comida. Las moscas tienen un olfato excelente y un radar infalible para detectar cualquier descuido gastronómico.

Los remedios caseros también tienen sus seguidores. Un recipiente con vinagre de manzana y unas gotas de jabón puede convertirse en una eficaz trampa. Las mosquiteras en puertas y ventanas son otra gran inversión: discretas, prácticas y mucho más elegantes que recibir visitas inesperadas con un mata-moscas en la mano.

Y luego está la opción tecnológica: ventiladores. Resulta que a las moscas no les entusiasman las corrientes de aire intensas. Así que, además de refrescarnos, podemos dificultarles el aterrizaje.

Eso sí, conviene no perder el sentido del humor. Porque todos hemos vivido esa escena en la que apagamos la luz para dormir y, justo cuando cerramos los ojos, escuchamos el inconfundible zumbido alrededor de la oreja. En ese instante descubrimos que las moscas no son simples insectos: son pequeñas especialistas en poner a prueba nuestra paciencia.

Mientras llega el otoño, solo queda armarse de ingenio, imaginación, sentido común, constancia y un buen matamoscas. Porque en la batalla contra las moscas quizá no logremos una victoria total, pero al menos podremos defender con dignidad nuestro territorio utrerano.



Asociación “La Saeta No Se Pierde”

Texto y foto: J.M. Rojano



Para quienes aún no conocen la asociación, ¿cómo nace “La Saeta No Se Pierde” y cuál es su principal objetivo?

- La asociación surge principalmente ante la necesidad de mantener la escuela de saetas de Utrera sin depender únicamente de ayudas públicas y también porque consideramos que todo se valora más cuando se conoce bien. Pensamos que es muy necesario acercar a todo el mundo nuestra cultura, nuestro patrimonio y nuestro arte porque verlo desde dentro y conocer sus entresijos, lo que cuesta hacer algo y más aún que se mantenga en el tiempo es lo que te lleva a ponerlo en valor y, por consiguiente, a respetarlo y querer cuidarlo.

La saeta es una de las expresiones más profundas de la Semana Santa andaluza. ¿Qué significa para vosotros preservar esta tradición en Utrera?

- Consideramos la saeta como una parte funda-

mental de nuestra cultura, como una tradición que no debe perderse nunca, como una forma de rezar única que engrandece nuestra Semana Santa y para nosotros es esencial cuidarla y transmitirla pero siempre con conocimiento y respeto.

¿Creéis que las nuevas generaciones mantienen el mismo interés por la saeta que años atrás? ¿Cómo trabajáis para acercarla a los jóvenes?

- Uno de los objetivos principales de nuestra asociación y de la escuela es acercar la saeta a personas de todas las edades y mostrarles la gran inmensidad de matices que incluye este cante, transmitirles la pasión y el amor que nosotros sentimos por la oración cantada. En los últimos cursos hemos podido comprobar cómo se van acercando más personas jóvenes e incluso niños aunque es verdad que nos gustaría poder llevarla a colegios e institutos para poder llegar a mucho más a este grupo de edades.

Utrera tiene una enorme riqueza cultural y musical. ¿Qué papel ocupa la saeta dentro del patrimonio artístico de la ciudad?

- La saeta siempre ha tenido un papel importante en Utrera con grandes nombres que colocaron a nuestro pueblo en un lugar muy importante dentro de este mundo pero también sufrió una debacle durante unos años que se ha podido superar gracias a la escuela de saetas de Utrera por lo que nos sentimos muy satisfechos y orgullosos por la labor realizada y seguiremos trabajando para que nunca más la saeta sufra esa devaluación en nuestro pueblo. Hoy día hay una buena nómina de saeter@s en Utrera y que de la mano de nuestra escuela llevan el nombre de nuestro pueblo a numerosas localidades y diferentes provincias.

Desde la asociación organizáis actividades y encuentros culturales. ¿Cuáles destacaríais como los más especiales o emotivos hasta ahora?

- Todas nuestras actividades están organizadas con sumo cuidado de los detalles y con mucho cariño por lo que suelen tener un resultado muy positivo y una muy buena acogida por parte del público, pero si tenemos que destacar uno sin duda sería el homenaje anual que la asociación rinde en el mes de octubre a un/a utrerano/a destacado/a por su trayectoria cultural y /o artística.

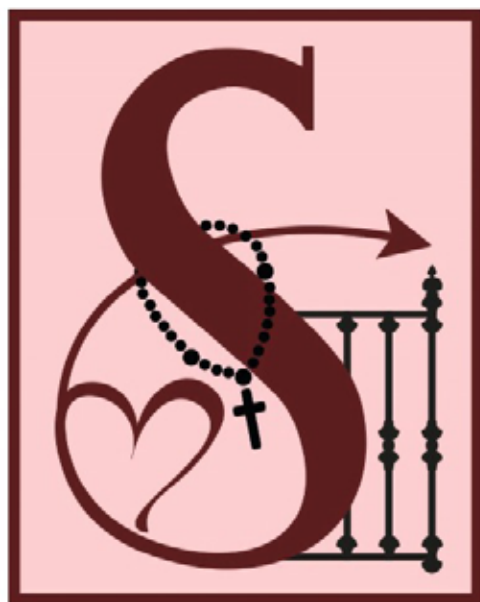
En estos dos años otro evento que ha tenido mucha repercusión por su nivel excepcional al contar con la participación de los mejores saeter@s a nivel nacional es el concurso de saetas "Utrera reza cantando".

La saeta combina sentimiento, fe y arte. ¿Qué debe tener una buena saeta para emocionar realmente al público?

- Para nosotros la saeta pierde su sentido sin la fe, pierde su transmisión sin el sentimiento y pierde parte de su calidad sin el arte. Puedes tener una técnica perfecta y una voz preciosa que si no eres capaz de transmitir lo que cantas la saeta te sonará vacía pero definitivamente para transmitir algo antes debes sentirlo. El mensaje debe entenderse, sentirse y exteriorizarse.

¿Habéis notado una evolución en la forma de interpretar o vivir la saeta en los últimos años?

- Nuestra enseñanza se basa mucho en la pasión, en el sentimiento, en el entender y saber bien qué estás cantando. Pensamos que es fundamental que el que está cantando sepa lo que canta, conozca bien la métrica y hasta la historia del cante porque eso le lleva a respetar lo que hace y para que el que escucha lo respete debemos empezar por respetarlo los que lo



Asociación Cultural
La Saeta no se pierde
UTRERA

¡Asóciate!

www.lasaetanosepierde.webnode.es



cantamos. Si hemos podido comprobar cómo la gente que entra en las escuelas sin conocimientos de saeta se va contagiando de nuestra pasión y van aprendiendo a vivir la saeta desde dentro, a quererla, respetarla e incluso demandan más información.

Muchas personas descubren la saeta por primera vez durante la Semana Santa. ¿Qué le diríais a alguien que nunca la ha escuchado de cerca?

- Les invitaría a escuchar en silencio y desde lo más cerca posible una saeta, a ver como el saetero se entrega por completo y se estremece en cada quejío desgarrando sus melismas y a oír el mensaje que se transmite y a rezar a través de la voz del saetero.

¿Qué proyectos o iniciativas tenéis preparados para el futuro de la asociación?

- Nuestra idea es seguir trabajando para preservar lo nuestro. Seguiremos realizando actividades que se van a convertir en tradicio-

nales y propondremos algunas nuevas que ya tenemos en mente como por ejemplo la recuperación del concurso de campanilleros en Navidad.

Para terminar, ¿qué mensaje os gustaría transmitir a los lectores de “Hablemos de Utrera” sobre la importancia de conservar nuestras tradiciones culturales?

- Invitamos a todos los lectores a conocer más profundamente nuestras tradiciones, nuestro patrimonio, nuestro arte. Realmente es sorprendente la riqueza que tenemos al alcance de nuestros sentidos y que no disfrutamos ni valoramos por desconocimiento. Con el compromiso de todos ayudaremos a que lo que nuestros mayores nos han legado nuestros jóvenes lo cuiden para que no se pierda. Y por supuesto les invitamos a participar de las actividades que realiza nuestra asociación, que sin ánimo de lucro, pone todas sus ganas e ilusión en cada evento.

Vichyssoise la crema fría

Ingredientes:

- 60 g Mantequilla
- 500 g Puerro (solo la parte blanca)
- 500 g Patata
- 1 l Caldo de pollo
- Sal
- Pimienta negra molida
- 200 ml Nata líquida para cocinar



Modo de elaboración:

Limpiamos bien los puerros, haciendo incisiones en cruz en el extremo verde y los colocamos bajo un chorro de agua. A continuación, quitamos la primera capa o exterior y aprovechamos el resto. Para nuestra receta necesitaremos cortar la parte blanca de los puerros.

Así pues, tomamos la parte blanca y la picamos en rodajas o en trocitos. La parte verde es perfecta para aromatizar caldos de pollo y de pescado. Yo siempre la guardo bien limpia en el congelador para cuando me haga falta. También lavamos, pelamos y picamos las patatas en trozos.

Rehogamos el puerro en la mantequilla, a fuego muy lento para que no tome nada de color. Cuando esté

blandito añadimos las patatas y el caldo. La tradición dice que hay que hacerlo con caldo de pollo, pero si queréis una receta vegetariana podéis usar agua o caldo de verduras. Subimos el fuego y dejamos cocer durante 30 minutos hasta que las patatas estén bien tiernas. Después lo trituramos con la batidora y cuando se enfríe un poco, añadimos la nata líquida.

Para terminar nuestra crema, la colamos por el colador fino para quitar todo resto de hebras. Si queremos, también podemos tomar esta deliciosa crema de puerros en caliente como cualquier otro puré o crema de verduras, aunque lo más habitual es consumir la vichyssoise en frío. Para ello, la dejamos enfriar en la nevera y la servimos en cuencos o bien en una jarra para tomarla como bebida.

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

Solomillo de cerdo cortado en medallones

Ingredientes:

- 200 g Queso Roquefort
- 200 ml Nata líquida para cocinar
- 2 Chalota
- 75 ml Vino blanco
- Sal y pimienta al gusto



Modo de elaboración:

Cortamos el solomillo de cerdo en medallones de un centímetro y medio o dos de grosor, y los dejamos a temperatura ambiente durante al menos 30 minutos. Precalentamos una sartén durante tres o cuatro minutos y añadimos una pizca de aceite de oliva virgen extra.

Salpimentamos la carne justo antes de ponerla en la sartén donde la doramos a fuego fuerte por ambas caras. Reservamos los medallones en el horno para que se mantengan calientes.

En una cacerola baja, pochamos las chalotas muy picadas y agregamos el vino blanco, dejando a fuego vivo hasta que se evapore. Si no tienes chalota puedes picar 100 g de cebolla o cebolleta.

Cuando se tuesten las chalotas, agregamos la nata líquida y cuando hierva y espume, incorporamos el queso desgranado para que se funda. No importa si queda algún tropezón.

Solomillo Cerdo Roquefort.

Tras cinco minutos, trituramos la salsa con la batidora de mano. Colocamos los medallones de solomillo de cerdo en una fuente y cubrimos con la salsa de queso roquefort, disponiendo el resto en un cuenco para quien quiera servirse más. Servimos este plato muy caliente.

PUBLICIDAD

RP
ROJANO PUBLI

PUBLICIDAD & MARKETING

TEL: 630 558 136

EL
ARCO
CARPINTERÍA

Cocinas, armarios y
vestidores

C/ Corredera, 42 - 41710

Utrera

Telf. 955 864 642 - 607

Tarta de queso

Ingredientes:

- Leche condensada
- 370 g (1 lata pequeña) de Leche condensada
- 180 g de galletas redondas tipo María
- 80 g de mantequilla
- 250 g de queso blanco cremoso
- 250 g de mascarpone
- 600 g de fresas limpias (400 g para el coulis + 200 g para la decoración)
- 40 g de azúcar
- 400 ml de nata para montar fría
- 50 ml de zumo de limón (35 ml para la tarta + 15 ml para el coulis)
- Ralladura de 1 limón
- 1 cucharadita de café extracto de vainilla



Modo de elaboración:

Comenzar preparando un coulis de fresas: Poner a calentar 400 g de fresas troceadas con el azúcar y 15 ml de zumo de limón. Cocinar a fuego medio unos 10 minutos. Retirar, triturar y dejar enfriar por completo. Para la base: Triturar las galletas y mezclar con la mantequilla fundida. Revestir con las galletas un molde de 18 cm desmoldable engrasado ligeramente. Presionar la base y los laterales con ayuda de una cuchara o con los dedos de unos 7 cm de alto. Reservar en la nevera. Para el relleno de la tarta de queso: Semimontar la nata. Batir el queso crema con el mascarpone

y la leche condensada con unas varillas. Añadir 100 ml del coulis de fresas. Mezclar. Añadir la nata semimontada, la vainilla, la ralladura y el zumo de limón restante. Mezclar con movimientos suaves hasta obtener una crema homogénea. Verter la crema de queso y fresas sobre la base de galleta, formando ondas sobre la superficie con una espátula. Refrigerar de un día para otro antes de desmoldar. Repartir por encima el resto de las fresas, alternando enteras y troceadas, y cubrir con el coulis restante.

PUBLICIDAD



CENTRO ESOTÉRICO · TERAPIAS

Tarot · Videncia · Limpiezas energéticas
Sanación de arquetipos · Rituales
Velas · Inciensos

📍 C/ Rubén Darío, 29 · 41710 Utrera (Sevilla)

☎ 655 98 01 42

✉ drferran38@gmail.com

📱 @senda_esoterika

🕒 L-V 10-13:30h y 17-20h · Sáb 10-14h



Test cultural:

La Noche de San Juan en Utrera

1. ¿Qué fecha se celebra la Noche de San Juan?

- ☐ a) La noche del 15 de agosto
- ☐ b) La noche del 23 al 24 de junio
- ☐ c) La noche del 31 de diciembre

2. ¿Qué elemento es el protagonista tradicional de la Noche de San Juan?

- ☐ a) El agua
- ☐ b) El viento
- ☐ c) El fuego

3. ¿Qué se quemaba tradicionalmente en las hogueras de Utrera?

- ☐ a) Muebles viejos, enseres y objetos inservibles
- ☐ b) Flores y frutas
- ☐ c) Ropa nueva

4. ¿Qué nombre reciben popularmente las hogueras de San Juan?

- ☐ a) Lumbreras
- ☐ b) Candilejas
- ☐ c) Faroles

5. ¿Qué simboliza la quema de las hogueras durante la Noche de San Juan?

- ☐ a) La llegada del invierno
- ☐ b) La purificación y el comienzo de un nuevo ciclo
- ☐ c) El final de las cosechas

6. ¿Qué barrios utreros han mantenido históricamente la tradición de las hogueras?

- ☐ a) Los barrios y corrales de vecinos de distintos puntos de la ciudad
- ☐ b) Únicamente el centro histórico
- ☐ c) Solo las urbanizaciones modernas

7. ¿Qué institución suele colaborar actualmente en la regulación y seguridad de las hogueras?

- ☐ a) El Ayuntamiento de Utrera
- ☐ b) La Diputación de Cádiz
- ☐ c) El Gobierno de Portugal

8. ¿Qué estación del año comienza pocos días antes de la Noche de San Juan?

- ☐ a) El otoño
- ☐ b) La primavera
- ☐ c) El verano

9. Según la tradición popular, ¿qué se deja atrás al quemar objetos en la hoguera?

- ☐ a) Los malos recuerdos y las malas energías
- ☐ b) Los alimentos sobrantes
- ☐ c) Los regalos recibidos

10. ¿Por qué la Noche de San Juan sigue siendo una celebración importante en Utrera?

- ☐ a) Porque es una fiesta exclusivamente religiosa
- ☐ b) Porque mantiene vivas las tradiciones y la convivencia vecinal
- ☐ c) Porque es una fiesta reciente

Sopa de letras

Estival

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

BRISA	CALOR
CIELO	FLOR
PISCINA	PLAYA
SANDÍA	SOL
SOMBRA	TROPICAL
VACUNA	VERANO

Festejos

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

ALEGRÍA	BAILAR
CELEBRAR	DESFILÉ
DISFRACES	FIESTA
FUEGOS	JOLGORIO
MÚSICA	PASACALLES
PROCESIONES	TRADICIÓN

Gastronomía

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

ARROZ	EMPANADA
FRITURÍA	FRUTA
GUIZO	LEGUMBRE
PAELLA	PASTA
QUESO	SALSA
SUSHI	VINO

Vacaciones

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

BRISA	EXCURSIÓN
HOTEL	ISLA
MALETA	MONTAÑA
NIEVE	PISCINA
SENDERO	SOL
TURISTA	VACUNA

Sudoku

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

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

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

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

¿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

CONTACTO: tlf: 602 517 175 // isabelmarchalpsicologia.com