

REVISTA DEL CENTRO DE DÍA DE VILLACAÑAS



***NO ERES LO QUE
LOGRAS, ERES LO
QUE SUPERAS.***

**Nº 110 JULIO-AGOSTO – SEPTIEMBRE
2020**

<u>SECCIONES</u>	<u>PAG.</u>
• COMENTARIO	2
• ENTREVISTA	3
• COMENTARIOS	9
• CITAS Y REFRANES	22
• RINCÓN DEL POETA	23
• ¿SABÍAS QUE...?	24
• HUMOR	25
• RINCÓN DE LECTURA	26
• TU CEREBRO EN FORMA	27

JULIO- AGOSTO-SEPTIEMBRE 2020

Ya tenemos aquí el verano, atípico, como es nuestra vida en este momento, por culpa del maldito coronavirus que no nos abandona.

Ahora hablamos de “nueva normalidad”. Lo que nos lleva a preguntarnos: *¿qué es y que no es “normal”?*. O como diría la famosa Morticia Addams: *“La normalidad es una ilusión. Lo que es normal para una araña es el caos para una mosca”*.

La normalidad depende de un contexto, y esta pandemia ha venido a cambiarla y crear otra nueva, en la que tendremos que convivir con el virus. Por ello, es hora de ponerse en marcha, sin “bajar la guardia”, y asumiendo que muchas cosas ya no volverán a ser como antes.

Y esta situación existirá hasta que no se desarrolle una vacuna. Y afortunadamente, se encontrará, no sabemos cuando, pero cada vez estamos más cerca.

Finalizamos con este mensaje de esperanza, y recordando que los seres humanos somos resilientes, pues tenemos la capacidad de hacer frente a las adversidades de la vida y salir fortalecidos de ellas. FELIZ VERANO

Entrevista a:

ESMERALDA TEJEDA PÉREZ.

Médico de Familia del Sescam en el Centro de Salud de Villacañas.

Realizada por: Carmen Alejo Almendros.

Ha pasado otro mes y de nuevo estamos con vosotros. Éste también ha sido un mes extraño en el que intentamos volver a la normalidad pero nos resulta imposible, por miedo, por impotencia y muchas veces porque ya no nos apetece salir de casa, lo hacemos sólo para lo más imprescindible, y para caminar, que es necesario.

Lo bueno es que seguimos estando aquí dándolo todo como unos campeones.

Con esta entrevista podríamos decir que cerramos la parte de invierno y primavera para descansar, como todos los años, durante el verano hasta el próximo Septiembre.

Y la verdad, estoy encantada de poder cerrar este ciclo con una entrevista muy especial. Esta vez estará con nosotros mi médico de cabecera **mi doctora**, Dña. Esmeralda Tejeda Pérez que me ha hecho el honor de dedicarme su tiempo para contestar mis preguntas.

Estoy muy orgullosa de ello y muy, muy agradecida.

Esmeralda que eres sudamericana se nota a primera vista pero ¿de dónde eres exactamente?

Buenos días, primero agradecerte por este detalle y la oportunidad que me brindas de compartir este espacio con la comunidad.

Soy de Latino América, República Dominicana.

¿Cuándo y por qué llegaste a España?

Llegué a España en 2011 para continuar mis estudios, a través de un programa de becas de estudios superiores y postgrados.

¿Estudiaste aquí o viniste siendo ya médico?

Cursé los estudios universitarios en la Universidad Autónoma de Santo Domingo (UASD), en el periodo 2003-2009.

He mencionado que eres médico de familia pero, ¿tienes alguna especialidad?

Efectivamente, soy Médico de Familia a través del sistema MIR. Tuve la gran oportunidad de formarme en la Unidad Docente de Toledo como especialista en Medicina Familiar y Comunitaria, en el periodo de 2014-2018.

Previamente había realizado un Master en Gestión Sanitaria (Universidad a Distancia de Madrid y Centro de Estudios financieros) y más recientemente un curso de Experto en Diabetes por la Universidad Miguel Hernández.

¿Ha sido muy difícil adaptarte a España?

Como todos los cambios, entrañan ciertas dificultades. Los trámites de extranjería me han sido complejos. Por lo demás bien, a pesar de las diferencias de ambos sistemas.

¿Llegaste a Castilla La Mancha por circunstancias ... o lo pediste? ¿ y a Villacañas?

Cuando realicé el MIR tenía claro que quería un hospital en el que me pudiera formar lo mejor posible, y tener posibilidades de realizar procedimientos que en grandes hospitales por el número de residentes, es más complejo. Entonces inicio la búsqueda, y una de las referencias fue Toledo, donde además algunos compañeros médicos y de República Dominicana ya estaban cursando el periodo formativo. Entonces encabezó mi lista de preferencias.

Aquel día de selección es inolvidable. Quedaban dos plazas en Toledo y 8 personas por delante de mi para seleccionar. El corazón se inquietaba. De repente, escucho que alguien se adelantaba y seleccionaba Toledo. Casi lloro. Pero finalmente, tuve tiempo de llegar a elegir la última plaza disponible en Toledo (Mayo 2104).

A Villacañas he llegado por una mejora de contrato, tras finalizar la residencia médica.

¿Es difícil ser médico de familia?

SI. La especialidad de Medicina Familiar y Comunitaria entraña mayor complejidad que otras.

El médico de familia debe estar preparado para brindar una atención integral a las personas, atendiendo a las personas como el eje central de nuestra actividad.

Nuestras consultas tienen una alta presión asistencial, sumado a la triste realidad del factor tiempo(5-7 minutos por pacientes). La valoración que tenemos que realizar no se limita a una patología u órgano en concreto ni a la consulta, están los domicilios, las urgencias y las actividades preventivas en salud. Además no solamente valora a las personas a lo largo de su vida, también a su familia y ambiente en que se desarrollan, la comunidad.

¿Y en Villacañas que tal lo llevas?.

Mi consulta muy bien. Hay que reconocer que es un centro de salud grande, con mucha demanda y carga de trabajo importante para los diversos profesionales que lo componen.

Siempre dicen que los mayores somos muy impertinentes e intransigentes en el médico, ¿es así?

Tacharía, de entrada, las palabras ***impertinente e intransigente.***

Considero a los mayores/ancianos como un grupo de personas vulnerables, con patologías crónicas concomitantes, muchos de ellos con limitaciones físicas, auditivas, mayor necesidad de escucha que esconde el fantasma de la soledad que a muchos afecta y lo conducen al médico de

cabecera frecuentemente. A algunos les cuesta más asimilar ciertas informaciones sobre sus patologías y tratamientos.

Su abordaje precisa más que cinco o siete minutos, y la mayoría de las veces, más de una consulta. Tratar al mayor teniendo en cuenta los principios éticos de autonomía y beneficencia, respetando sus costumbres y creencias, es una labor compleja. También juega un papel importante las habilidades y conocimiento del profesional que les atiende.

¿Alguna vez has tenido algún problema, en el que te hayan agredido o insultado, teniendo que llamar a la Policía (por ejemplo durante las guardias)?

Si. Lamentablemente la humanidad va a un ritmo exorbitante, somos menos tolerantes. Muchas personas no sabemos canalizar las emociones en algunos momentos y enfrentar los problemas, transfiriéndolas en los demás. El respeto hacia el personal sanitario está en decadencia, y en auge las agresiones, más frecuentemente las verbales e incluso las raciales y sexistas, con consecuencias casi nulas, lo que en ocasiones, vulnera la seguridad del personal sanitario.

¿Han sido muy duros los meses pasados cuando teníamos el pico del Covid-19?

Sí, tal vez los más duros que he vivido en mi corta experiencia y en los últimos años.

¿Crees que el Sistema Sanitario estaba preparado para hacer frente a lo que nos llegó?

No. A nivel global, ni éste ni ningún otro sistema sanitario estaba preparado para esta crisis del Covid-19.

¿Habéis tenido el material necesario de protección en Villacañas?

Si. Hemos tenido materiales. Aunque, al inicio nos visitó la improvisación, el ingenio y el gran apoyo de la comunidad. Pero, comparado con otros centros de salud, estábamos bien. Aprovecho para reiterarle nuestro agradecimiento a nuestra comunidad.

¿Piensas que nos estamos relajando y habrá un repunte importante del virus?

No es que crea que habrá un repunte, es que ya es un hecho. Están registrados pequeños brotes que van en aumento, en distintas localidades del territorio nacional.

Para concluir, insistiría en el mantenimiento de las medidas preventivas, uso correcto de mascarilla, higiene de manos y la distancia social. Si no somos capaces de enfrentar esta nueva normalidad, aunando el esfuerzo individual con las disposiciones y recomendaciones sanitarias, hacer tests masivos no va a ser la solución.

Muchas gracias.

El Raposo, la Mujer y el Gallo

Con las orejas gachas y la cola entre las piernas, se llevaba un Raposo, un Gallo de la aldea.

Muchas gracias al alba, que pudo ver la fiesta, al salir de su casa, Juana "la madrugera". Como una loca grita:

-Vecinos, que le lleva; que es el mío, vecinos.

Oye el gallo las quejas, y le dice al Raposo:

-Dila que no nos mienta, que soy tuyo y muy tuyo.

Volviendo la cabeza, le responde el Raposo:

-Oyes, gran embustera, no es tuyo, sino mío; él mismo lo confiesa.

Mientras esto decía, el Gallo libre vuela, y en la copa de un árbol canta que se las pela. El Raposo burlado huyó; ¡quien lo creyera!

Yo, pues a más de cuatro, muy zorros en sus tretas, por hablar a destiempo, los vi perder la presa.

Samaniego

EL “CASTRATO” MAS FAMOSO DEL MUNDO

Supongo que si decimos CARLO BROSCHI pasará, como me pasó a mí; habrá muchos que no sabrán de quien se trata; pero si decimos “FARINELLI” El Divino Castrato” la mente nos lleva a recordar al soprano masculino, mutilado en su infancia para mantener una voz muy especial que, fue famosa y admirada en todo el mundo.

Leyendo en estos días de confinamiento “Locos egregios” de J.A.Vallejo Nágera, me he quedado perplejo. Yo siempre he creído que lo del castrato Farinelli fue un accidente o enfermedad, pero después de leer a Vallejo Nágera me queda la duda de que fuera así.

En los siglos XVII y XVIII hubo una pasión por las voces de niños que eran castrados expresamente, para conseguir voces sorprendentes para óperas, coros catedralicios, etc.

Las castraciones se llevaban a cabo con niños humildes: Sus padres y allegados se sentían orgullosos y contentos de ver que su nivel económico cambiaría , por esto lo de “FARINELLI” me hace dudar, pues la familia de Carlo Broschi era acaudalada.

Lo que se había montado con los “castrati” era prácticamente una especie de mafia de aquella época, hasta el punto que el italiano sencillo exclamaba: “*¡Evviva il coltelo! ¡Il Benedetto coltelo!*” (Viva el cuchillo, el bendito cuchillo).

Y para mas barbarie. Un barbero en Nápoles ofrecía en sus servicios: "Qui si castrono ragazzi" (Aquí se castran niños)

Yo francamente sabia que existieron en los harenes los eunucos pero que la pasión por "Il bel canto" arrastrara a la creación de los "castrati" en una era cristiana, sin que nadie se opusiera firmemente a ello.....no encuentro como llamarlo.

Farinelli consiguió tal triunfo que Isabel de Farnesio, ante la melancolía de Felipe V, no duda en contratarle a un precio astronómico. Adquiere un poder muy grande.

Construye el Teatro de la Ópera, organiza los Festejos Reales de Aranjuez donde se traslada la Corte los meses de verano. Draga el rio Tajo durante varios kilómetros, construyendo un embarcadero y las falúas que se pueden ver en las visitas al Palacio de Aranjuez.

Manuel Egido

El museo de Falúas Reales en el Palacio Real de Aranjuez

En el **museo** se exponen siete embarcaciones, cada una de ellas con una curiosa e interesante historia sobre los reyes de la época. Entre ellas la **falúa** de Carlos IV, construida en Cartagena, o la hermosa góndola de Felipe V, también podrás conocer la barca donde paseaba Alfonso XII cuando era un niño.

AFRONTAR LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO

En este período de aislamiento social obligado, se hace más difícil gestionar las emociones al separarnos de un familiar o amigo, por causa de enfermedad, temiendo no poder volver a verlo ni tener, en ocasiones, la opción de despedirnos de él.

Yo he perdido a tres personas muy especiales en mi vida en menos de año y medio: primero mi tía Juana, después mi tía Pepi y hace muy poco mi padre.

Desde la experiencia y desde el compartir con amigos, psicólogos y compañeros sanitarios, me atrevo a afrontar este tema tabú para muchos, pero que todos vamos a enfrentar en algún momento, en mi afán de ayudar a aportar un granito de arena y facilitar la experiencia del duelo.

Acompañar en el final de la vida.-

No todas las experiencias son iguales, sino que cada persona vive su propio proceso vital, pero es fundamental respetar las decisiones del enfermo en relación con su posible final y acompañarlo y confortarlo, atendiendo sus necesidades físicas, emocionales y espirituales. Hay que vivir hasta el final, facilitando la escucha de lo que se dice y lo que se calla; si es posible sin angustia, con paz, con cariño, adelantándonos a las necesidades que van a ir surgiendo, para estar preparados y no perder la calma y la serenidad. Se puede emplear música que haya marcado su vida y haya sido significativa.

Esta música sostiene y arropa, ofrece acercamiento y encuentro, facilita la expresión de emociones y de sentimientos; aporta belleza, calidez, ternura, sostén y apoyo.

Decir todo lo que ha de expresarse sin miedos ni vergüenza. No dejarse nada en el tintero que sea verdaderamente importante. Contribuir a que se vaya en paz, acompañado, tranquilo, en la medida de lo posible.

Despedida en tiempos de Covid-19.

El coronavirus ha cambiado nuestra forma de trabajar, de relacionarnos y también la forma de morir y de acompañar y despedirnos.

Durante el período de confinamiento y de crisis sanitaria, la pérdida de un ser querido se ha hecho más dura y difícil, al no permitir en la mayoría de las ocasiones un acompañamiento y producirse muchas veces en soledad. Se han producido situaciones dramáticas provocadas por las circunstancias de aislamiento impuestas para evitar la propagación del virus y los contagios. Nadie estaba preparado para una situación así. Por eso es importante apartar, o al menos rebajar, el sentimiento de frustración y de culpa que aparece, siendo conscientes de que la situación sobrevenida no ha sido decisión nuestra, sino debida a una crisis sanitaria a nivel mundial, que nos impide actuar con libertad a la hora de elegir cómo actuar.

Gestionar el duelo.

Ante una muerte inesperada, rápida, con sentimiento de soledad e incomprensión, es importante tomar

conciencia y permitimos un duelo normal, sano y natural; pararse, ver y pensar en ese ser querido, iniciando el proceso de aceptación.

Esta aceptación es posible, aunque sea difícil, ya que el ser humano tiene la capacidad y potencialidad de adaptación y resiliencia.

El duelo sano no depende sólo de las circunstancias, sino también de la forma de afrontarlas; desde el amor y la gratitud a ese ser querido.

El duelo es como una herida en la que sentimos que perdemos a la persona y lo que representa para mí. Pero la persona amada vive dentro de nosotros, en nuestro corazón y nuestra memoria. Y para que se revele de forma auténtica, necesitamos relatar su historia, hablar de ella, conectar con la persona amada.

No hay mayor homenaje que hablar de la persona que amas, pues le das existencia y favoreces su recuerdo, a la vez que experimentas su cercanía y conectas con ella.

Ritos de homenaje.

Los ritos de despedida son importantes para los que sobreviven, pero ahora son deficitarios y se han visto modificados.

El ritual es un acto con valor simbólico, asociado a ceremonias religiosas. Es un espacio de apoyo mutuo, de encuentro colectivo, que nos ayuda a expresar emociones y gestionar el amor y el dolor ante una pérdida. El ritual es el camino para honrar, agradecer y despedir al ser querido. Ayuda a transformar el vínculo, que no desaparece, sino que se hace diferente.

En estos tiempos de coronavirus se han modificado los ritos y hay que reinventarlos, porque son necesarios. Hay que abrir la puerta a la creatividad, saliendo de los propios límites, y seguir la intuición, para decidir y ver desde dónde quieres expresar tu verdad y cómo quieres honrar la memoria de tu persona amada.

En el plano individual, algunas ideas de ritos pueden ser: oraciones, escribir cartas al fallecido, hacer dibujos o pintar mandalas que te permitan expresar de manera simbólica tu sentir, crear un diario de experiencias vividas, escuchar su música favorita, crear un “altar” privado o rincón del recuerdo con velas, foto de la persona fallecida, flores....

En el plano social a distancia, aprovechando el uso de las nuevas tecnologías: crear grupos de WhatsApp, compartir contenidos en Facebook y otras redes sociales, realizar vídeo llamadas...

No podemos olvidar que cada proceso de duelo es único, personal e intransferible, por lo que cada persona debe construirlo de acuerdo con sus creencias, valores y expectativas, intentando establecer un compromiso consigo mismo, y siendo consciente de que se abre un horizonte de cambio que puede suponer una oportunidad para crecer y salir fortalecido.

LOS SERES QUERIDOS NUNCA MUEREN. VIVEN EN EL RECUERDO Y EN EL CORAZÓN DE AQUELLOS QUE LOS AMAN.

Soco Aparicio García-Argudo

LAS PALABRAS AMABLES

“Las palabras amables pueden ser cortas y fáciles de decir, pero sus ecos son realmente infinitos”.

Santa Teresa de Calcuta

Las palabras son inherentes y propias del ser humano. Las palabras nos permiten comunicarnos. Todos conocemos el valor y la importancia de las palabras, también su poder. Hay palabras de muchos tipos (normales que podíamos decir, fuertes, valientes, bonitas, feas, de cariño, de amor, fuera de lugar...). Las palabras pueden utilizarse de diversas maneras y con expresiones diferentes. Mucho podría hablarse de este tema, pero que nos quede la idea de ¡qué hermoso es hablar bien, adecuadamente, con precisión... y con amabilidad!

Encabeza este artículo una frase de la Madre Teresa de Calcuta. Ella, menuda de aspecto físico, de corazón inmenso, con su santa sencillez, volcada en la ayuda “a los más pobres de los pobres”, nos dejó muchas frases y pensamientos de reflexión, además de su estimulante ejemplo de lo que es entregarse a ayudar a los más necesitados. Fijémonos hoy en lo que decía de las palabras amables, cuyos ecos “*son realmente infinitos*”. Parémonos brevemente a pensar sobre las palabras amables, que tienen una actitud positiva y son cordiales.

Un refrán dice que “se consigue más con una gota de miel que con un saco de hiel”.

Efectivamente, así suele ser. Con dulzura se suelen alcanzar las cosas y objetivos más que con acritud. Por ello, pensemos en la buena y positiva repercusión que tienen las palabras amables. Fijémonos en nosotros, lo bien que nos sentimos cuando nos dicen palabras llenas de amabilidad, educación y cortesía.

¡Qué bonito es ser amables y expresarlo con palabras que, como decía la M. Teresa de Calcuta, “*son fáciles de decir y sus ecos son realmente infinitos*”. Esto nos lleva a pensar qué tipo de palabras usamos nosotros habitualmente en el trato con los demás. Con la amabilidad se consiguen muchas metas y objetivos importantes. Las personas amables poseen como un magnetismo especial, agrada su trato y tienen más facilidad para las buenas relaciones personales y con mayor cordialidad.

Ahora que estamos en verano, estación del año en la que el sol y la luminosidad del día propician que tengamos una actitud más alegre, hagamos intención de ser más amables de lo que cotidianamente somos, aunque nos pueda costar un poco por las situaciones de la vida que cada uno tiene que afrontar, irradiemos optimismo y espíritu alegre, que no es jolgorio externo, sino una visión de ayuda, positiva y de empatía con los demás, principalmente si están aquejados de problemas, sinsabores, preocupaciones, dolencias de salud...o dificultades de cualquier tipo.

Ángel Novillo Prisuelos

EL VALOR DE LAS ARTES EN EL CONFINAMIENTO

Estos últimos meses hemos vivido una situación indudablemente complicada por la aparición de la covid-19. En este sentido, muchas personas han recurrido a las artes para invertir su tiempo. Sin duda, éstas han sido una pieza clave en el confinamiento.

En este artículo tenemos el propósito de hablar de las artes en la cuarentena, también pretendemos destacar y reivindicar la importancia que tiene la cultura en nuestra vida, siendo una parte esencial de la sociedad que debemos preservar.

En este confinamiento, ha sido muy relevante el papel que ha tenido la música. Hemos visto desde el músico que sale al balcón a tocar con su instrumento hasta la música con altavoces de una comunidad para animar a todo el vecindario.

Para el músico ha sido muy reconfortante ver a muchas personas reconociendo el trabajo y el esfuerzo constante que la música lleva de manera innata. Por el contrario, hay que destacar que la música está muy infravalorada, y hay que recalcar que en este confinamiento ha sido un pilar fundamental en la vida de todas las personas del mundo; porque la música es un lenguaje universal y, por consiguiente, un bien muy necesario para la sociedad.

La música también nos ha unido en esta cuarentena puesto que hemos convertido la canción *Resistiré* del Dúo Dinámico en todo un hito musical del momento, siendo una canción de los años 80.

En la industria musical se han conocido nuevos retos, como han sido los conciertos en la red (online), ya que los conciertos en directo no eran viables y factibles en este confinamiento. Durante la "nueva normalidad" iremos viendo los retos a los que se enfrenta la música en directo y los escenarios.

Al igual que sucede con la música, otro ámbito/sector artístico-cultural que se ha visto afectado es el museístico. Los museos se han visto obligados a cancelar toda actividad y cerrar sus concurridas salas durante estos convulsos meses de confinamiento. Casi todo se ha parado radicalmente, sin embargo, su cierre físico no ha implicado un cierre virtual, gracias a plataformas como instagram, twitter o facebook -por citar las más relevantes- o a través de las propias páginas de estas instituciones, hemos podido seguir disfrutando de exposiciones permanentes y temporales, contemplar aquellas piezas más fantásticas y enigmáticas de sus colecciones, caminar entre sus salas; pero esta vez a través de tours virtuales y en la comodidad de nuestras casas. Hemos podido aprender de grandes profesionales gracias a charlas y otras iniciativas culturales que han

ido proponiendo a medida que han ido surgiendo nuevas necesidades en un público cada vez más ávido de contenido y conocimiento.

Debido a esta situación y como veíamos anteriormente con el caso del músico, el papel del artista también se ha conocido más, ya que son ellos mismos los que salen a explicar sus obras a través de estas plataformas, esto también contribuye a un acercamiento entre el espectador y el creador, el cual antes se veía tan distante o incluso como una elite difícil de conocer; este terreno se ha visto allanado y, por lo tanto, anima al público a conocer y reconocer el papel no solo del arte sino también del artista.

Y hablando de artistas, el espectador desde un niño a un adulto o un entrañable mayor, ha podido ser artista, participar de esta maravillosa práctica, ya que muchos museos han facilitado obras de sus colecciones para ser manipuladas virtualmente y crear nuevas obras sacando al genio artístico que llevamos dentro. Vemos como algo inocente y divertido nos sirve para conocer y abrazar un poco más obras que no tendríamos en cuenta o que pasaríamos en una visita buscando las más importante y conocidas.

Por lo tanto, se ha visto que en estas circunstancias la gente necesita y gusta de las artes, de una cultura que por desgracia se ha visto siempre relegada a un

ámbito secundario y puramente de ocio, pero hay una pequeña esperanza para ella.

Con el confinamiento, las artes y, en definitiva, nuestro rico patrimonio, se ha servido de las nuevas tecnologías para entrar en las casas y en las mentes de un mayor público, especializado o no, pero está ya presente y esto tiene que seguir así, no como una mera experiencia sino como una estrategia de las grandes instituciones culturales para acercar nuestro patrimonio, hacernos partícipes de él, formando parte de nuestra vida y, por tanto, reconocerlo y conservarlo.

En definitiva, las artes han sido como un bálsamo para curar las heridas en este confinamiento. Desde esta sección les animamos a que conozcan y descubran todos los ámbitos que conforman nuestra cultura y que la cuidemos y preservemos porque es nuestro patrimonio, nuestro pasado, presente y futuro.

Irene Álvarez Suárez
Irene Novillo Fernández

CITAS

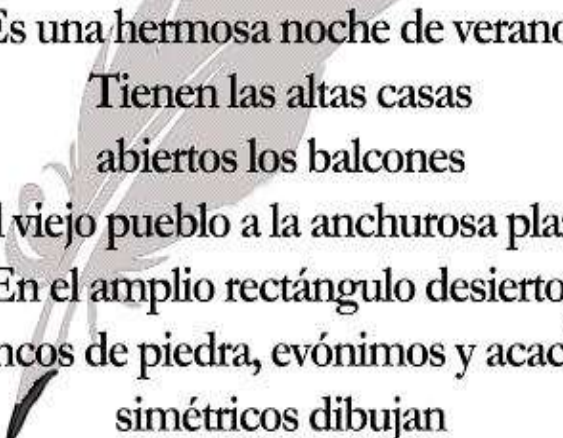
- * *“Sin importar cuánto se nos presente, seguimos arando. Es la única manera de mantener las calles despejadas”*. G. Kincaid.
- * *“Lo que me hirió en el pasado ha hecho que esté mejor preparado para enfrentar el presente”*. Steve Goodier.
- * *“Cuando todo parezca ir contra ti, recuerda que el avión despega contra el viento, no a favor de él”*. Henry Ford.
- * *“Un problema es una oportunidad para dar lo mejor que tienes”*. Duke Ellington.

REFRANES

- * Más vale dinero en mano que ilusiones en verano.
- * No te pongas al sol en verano, ni te fíes de ningún escribano.
- * Julio sano, es lo mejor del verano.
- * En Agosto, bulle el mar y hierve el mosto.
- * Septiembre soleado y brillante, te pone de buen talante.

RINCÓN DEL POETA .

NOCHE DE VERANO



Es una hermosa noche de verano.
Tienen las altas casas
abiertos los balcones
del viejo pueblo a la anchurosa plaza.
En el amplio rectángulo desierto,
bancos de piedra, evónimos y acacias
simétricos dibujan
sus negras sombras en la arena blanca.
En el cénit, la luna, y en la torre,
la esfera del reloj iluminada.
Yo en este viejo pueblo paseando
solo, como un fantasma

¿SABÍAS QUE...?

- * El verano es el momento más activo en los cines y Hollywood siempre estrena películas importantes durante esos meses . Hasta la fecha, los 10 éxitos de taquilla de verano más famosos de todos los tiempos son: 1) *Tiburón*, 2) *Star Wars*, 3) *Parque Jurásico*, 4) *El caballero de la noche*, 5) *En busca del arca perdida*, 6) *ET*, 7) *Forrest Gump* 8) *Los Cazafantasmas*, 9) *Animal House* y 10) *Terminator 2: el juicio final*.
- * La Torre Eiffel de París es 15 centímetros más alta en el verano que en el invierno.
- * En el sur de Inglaterra, más de 37.000 personas se reúnen en Stonehenge para ver el solsticio de verano.
- * En el hemisferio norte, el solsticio de verano se produce en algún momento entre el 20 de junio y el 22 de junio y entre el 20 de diciembre y 23 de diciembre en el hemisferio sur.
- * Durante un solsticio, el sol está en su punto más septentrional (Trópico de Cáncer) o en su punto más al sur (Trópico de Capricornio). Un equinoccio es cualquiera de los dos días al año cuando el sol cruza el ecuador y el día y la noche tienen la misma longitud.

HUMOR

Durante la primera década del siglo XX —mucho antes de que hubiera expertos en eficiencia—, a alguien se le ocurrió que sería bueno motivar al personal colgando carteles por toda la oficina en los que se leyera: «¡Hazlo ya!». El jefe de un gran negocio compró un gran número de estos carteles contra la procrastinación y los colgó en muchos sitios estratégicos de sus oficinas, para que los viera su numeroso personal. Unos pocos días después, los resultados comenzaron a notarse: el cajero desapareció con veinte mil dólares, el jefe de contabilidad se fugó con su secretaria, tres oficinistas pidieron un ascenso y el “chico para todo” de la oficina se marchó al Oeste como salteador de caminos. Todos lo hicieron «ya».

Cierto día le preguntaron durante una comida al abogado, diplomático y multimillonario estadounidense **Joseph Hodges Choate** (1832-1917), que fue durante muchos años embajador estadounidense en el Reino Unido, quién le habría gustado ser, de no ser él mismo, y él respondió sin dudar: -Mi heredero.

RINCÓN DE LECTURA



MÁXIMO HUERTA

“Con el amor bastaba”

Una novela que nos da una gran lección de vida. Una sacudida en el corazón de los lectores.

Ícaro vive con resignación la decadencia del matrimonio de sus padres, la angustia de su madre por el futuro que tendrán que afrontar solos, la confusión de su padre, la inquietud de toda la familia. Pero, mientras el niño despierta a la sexualidad gracias a la complicidad de un compañero de colegio, un día también descubre con asombro que tiene un don, es capaz de volar.

Esto lo convierte en una persona admirada por sus vecinos, pero también en alguien diferente. En mitad de sus revueltas, los padres quieren protegerle, pero lo único que él necesita es comprensión, aceptación y cariño para completar su educación emocional y encarar el angosto pasadizo que nos conduce de la adolescencia a la madurez.

Obra que ya puedes encontrar en nuestra biblioteca para disfrutar este verano.

Ruth López Alejo



TU CEREBRO EN FORMA

Soluciones revista Junio 20 ORDENA EL TEXTO

Sgeun
etsduios raleziaods
por una Uivenrsdiad Ignlsea,
no ipmotra el odren
en el que las ltears etsen ecsritas,
la uicna csoa ipormtnate
es que la pmrirea y la utilima ltera
esetn ecsritas en la psiocion cocrreta.
El retso peuden etsar
ttaolmnte mal y aun podas
lerelo sin pobrieams,
pquore no lemeos
cada ltera en si msima
snio cdaa paalbra en un contxetso.

Presnoamente, esto me preace icrneilbel!

Según estudios realizados
por una Universidad Inglesa,
no importa el orden
en el que las letras estén escritas,
la única cosa importante
es que la primera y la última letra
estén escritas en la posición correcta.
El resto puede estar
totalmente mal y aún podrás
leerlo sin problemas,
porque no leemos
cada letra en sí misma,
sino cada palabra en un contexto.
Personalmente, esto me parece increíble.

Soluciones revista Junio 20 **ENCUENTRA LAS SIETE DIFERENCIAS**



DIFERENCIAS EN LAS DOS IMÁGENES:
Billete, gafas, recipiente palomitas, signo de interrogación, flecha encima de la cuchara, recipiente encima de la jarra de cerveza, y mano.

ESCRIBE DEBAJO DE CADA SÍMBOLO LA LETRA CORRESPONDIENTE Y PODRÁS LEER UN MENSAJE.

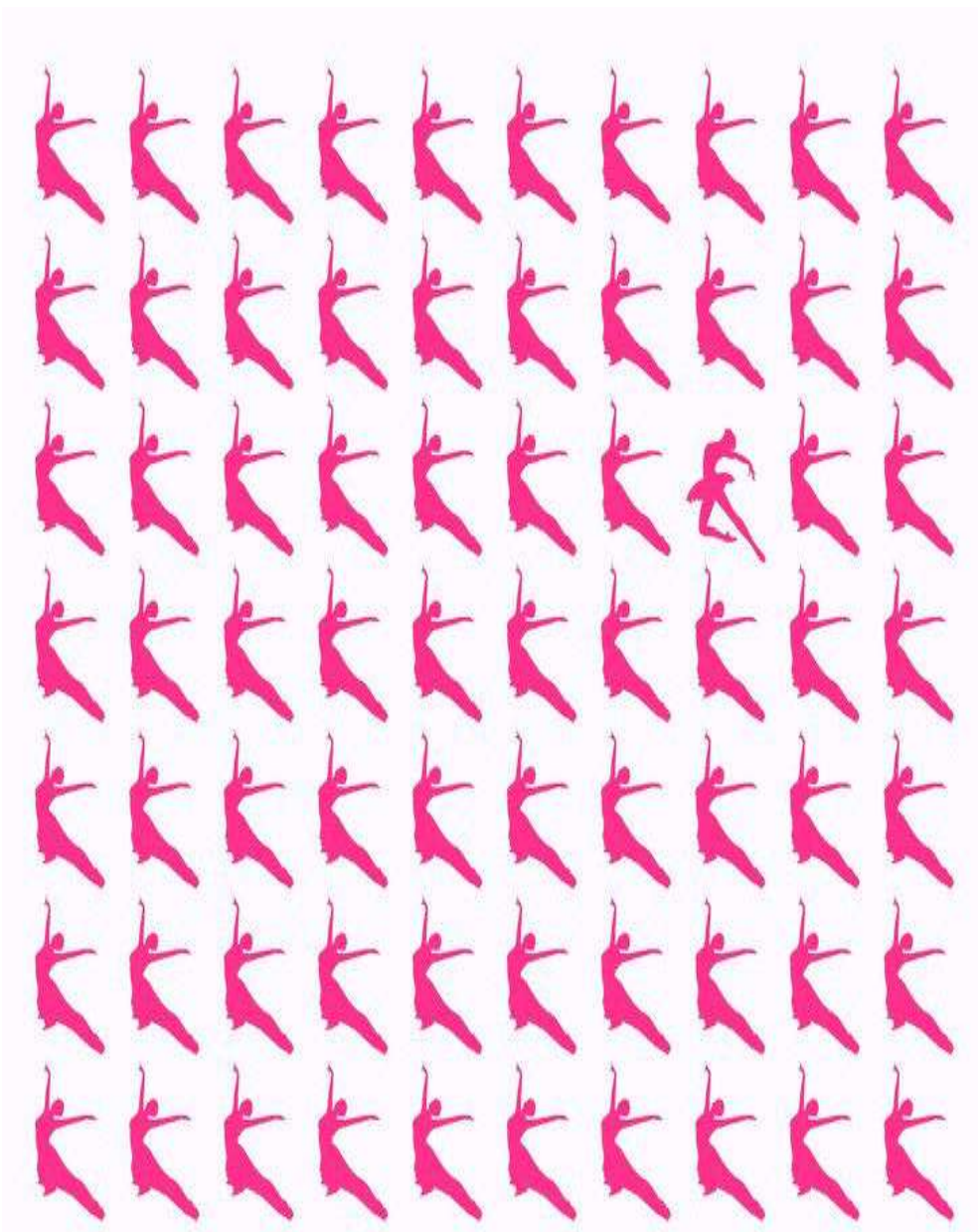
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
↑	↔	×	♀	↳	≈	↗	⇒	≡	↕	»	€	↻	≡

Ñ	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
#	§	⊖	ω	∩	∅	∧	z	∅	Û	Δ	♂	⊠

€	§	ω	≈	↳	≡	§	∅	↳	≈	∅	↑	∅	↳

⊖	≡	↳	∩	♀	↳

ENCUENTRA LA IMAGEN DIFERENTE



¿Cómo Mejorar la Memoria?



Nuestro cerebro consume el 20% de la energía de nuestro organismo. No es exagerado, por lo tanto, afirmar que la alimentación tiene mucho que ver con nuestra capacidad para memorizar.

Glucosa, proteínas y ácidos grasos, constituyen el combustible de nuestro cerebro.

Las vitaminas del grupo B forman un grupo de 8 vitaminas relacionadas con el metabolismo celular, y son interesantes porque protegen del deterioro cognitivo, favorecen la concentración y conservan la memoria.

Por ejemplo, la vitamina B1, que podemos encontrarla en alimentos como el hígado, el pescado, el pan integral, la levadura de cerveza, el germen de trigo, leche y derivados.

La vitamina B9, denominada ácido fólico, la encontramos en alimentos como la espinaca, verduras, legumbres, espárragos, plátanos o limones.

La vitamina E, mantiene “a raya” el colesterol malo. La encontramos en alimentos, de origen vegetal, como las verduras de hoja verde y semillas de soja. También en alimentos de origen animal, como la yema de huevo, aceites vegetales (girasol y oliva) y algunos frutos secos (nueces, almendras y avellanas)

EDITA:

CENTRO DE DÍA

La Rosa, 9. 45860 Villacañas

TFNO: 925 16 10 40

E-mail: centrodedia@aytovillacanas.com



www.villacañas.es