



REVISTA



*Centro de Mayores La Princesa
Año IX – Número 14*

Fake News –
Por Juani Vega

Acoso escolar –
Por Diego Guirao

**Conciliación
familiar y laboral –**
**Por Juan Antonio
Gómez**

**El color de las
personas**
Por Micalea Pérez

LOS BANCOS Y LOS MAYORES



*Cada vez vivimos más en un mundo virtual
que real. Y todo esto, a las personas mayores,
nos resulta difícil e incomodo.*

LA AMISTAD

AYER Y HOY. ¿MAÑANA?



TALLER DE PRENSA

Nuestro taller está compuesto por una gran diversidad de hombres y mujeres con diferentes ideas y opiniones, pero con muchas ganas de escribir sobre lo que nos apetece.

Aprendemos unos de otros esforzándonos con nuestros relatos cada martes. En ocasiones no es fácil expresar nuestros desacuerdos cuando debatimos o escribimos, a veces es difícil ese límite entre guiar, dejar espacio y libertad para nuestra creatividad, sin embargo la mezcla de todos estos ingredientes es todo un placer, solo hay que leer el periódico que se edita cada curso para comprobarlo.

Unas palabras de agradecimiento para Cristina, nuestra impulsora, todo esto no sería posible sin su colaboración y profesionalidad, sin olvidar a mis compañeros/as por todo lo que nos queda por compartir.

Y por último a todas las personas que trabajan y colaboran voluntariamente en las actividades del Centro de La Princesa, gracias por ayudarnos a seguir creciendo.

Marisa Moreno

EQUIPO DE REDACCIÓN

AGUSTINA IGLESIAS
ANA MARÍA LÓPEZ
ÁNGELA RODRÍGUEZ (YIYI)
DIEGO GUIRAO
FRANCISCO P. JIMÉNEZ
JOSE MORA
JOSE LUIS REGUERA
JUAN ANTONIO LOPEZ
JUANA VEGA
MANUELA FORMOSO
M^a LUISA MORENO
M^a MICAELA PÉREZ
M^a CARMEN CÁRDENAS
M^a CARMEN MENÉNDEZ
PABLO SANTOS
PILAR MUÑOZ
ROSALIA DUQUE

Depósito legal: M-30114-2015

JAQUE por Diego Guirao

Jaque, pero nunca mate

Nos hemos quedado vacíos, sin palabras ni ánimos para reaccionar.

Nos falta una voz, una opinión.

Nuestra tertulia ha quedado un algo vacía, la imagen de nuestro compañero y amigo Manolo clavó muy profundamente en todos los que compartimos con él algunos años en las Tertulias de Prensa del Centro de Princesa.

El compañero Manolo tenía un algo que te acercaba, su buen hacer y dialogar era su bandera.

Ahora nuestro tablero ha perdido una buena figura difícil de recuperar.

Allá en donde te encuentres, un recuerdo y un abrazo por las muchas batallas libradas.

Todos te recordamos y nos veremos en el “más allá”.

PASEO POR MADRID

Hace unos días paseando por Madrid, observando el cambio que ha tenido de hace unos años hasta hoy en día, había muchos comercios cerrados, otros con cambios de actividades y muchos dedicados al turismo, consecuencia del auge que Madrid tiene en el mundo entero. Grupos hablando en alemán, francés, inglés y sobretodo chino.

Me paré delante del Palacio de los Marqueses de Gaviria. ¡Qué cambio!

Estaba metida en mis recuerdos, y me vino a la memoria una historia que me contó una persona que había vivido en aquel Palacete, en el que eran bastantes convivientes: el Conde, la Condesa, cuatro hijos que tenían y la servidumbre que estaba compuesto de diecisiete personas, entre mayordomo, ama de llaves, doncellas, cocineros etc. Entre estos personajes, había diferentes rencillas, a veces volaban los platos, y otras se tapaban las faltas delante del mayordomo. El cocinero y sus ayudantes se guardaban los mejores manjares, y si alguien preguntaba, la respuesta era siempre la misma: "esto es lo que hay".

María, que así se llamaba la persona que me contó la historia vivida en palacio, estaba al servicio directo de la señora Condesa, y siempre le decía: "María, cuando vengan los profesores a dar clases a mis hijos, puedes aprender con ellos y además Miss Nelly te puede enseñar inglés". A lo que María contestaba siempre con evasivas.

La cara de esta persona, parecía que estaba viviendo otra vez aquello que me contaba. Con miedo en los ojos, recordaba el pavor que le daba al subir por la escalera de mármol, y pasar junto a las armaduras que la adornaban.

Por las tardes iban al teatro o a merendar a un salón de té muy famoso en la época. Allí, conoció a un muchacho bien parecido, y al cabo de unos años de noviazgo se casaron en la iglesia de San Ginés.

Y con nostalgia sigo mi camino.



María, la protagonista de nuestra historia

Mari Carmen Menéndez

¿Sabías que...? Nuestro cuerpo llega a perder hasta 1,5 litros de agua mientras realizamos un vuelo de tres horas

AYER Y HOY. ¿MAÑANA?

Hace unos días se habló en el grupo de prensa, de la amistad, de los amigos.

Me sentí identificado con lo que se dijo. ¿Por qué?

Tenía pendiente para el día siguiente, una comida con la antigua pandilla.

Aquellos a los que conocí en el colegio, aquellos que formaron parte de mi vida durante muchos años, los chicos y las chicas con los que compartí momentos muy intensos.

Estábamos empezando a vivir.



Nuestras preocupaciones solo eran sacar buenas notas y vernos todos los días.

Bueno, pues hace unos meses, se cumplió esa cita. No estábamos todos. Algunos se quedaron por el camino.

Tito, Santi, Juli, Mª Paz, Loli.

A otros les perdimos la pista y no hemos sabido de ellos. Pero acudimos a esta comida con la ilusión de volver a ver a aquellos que significaron algo en nuestra vida, en nuestro despegue.

Algunos ya nos habíamos visto un par de meses antes, mientras gestábamos esta cita. Para otros fue una sorpresa, agradable claro.

Era volver a quedar en lo que llamábamos el banco de la paciencia, el lugar donde quedábamos siempre, en aquella esquina de Marqués de Zafra, donde esperábamos estar todos, para luego irnos al Parque de la Fuente del Berro. Los días de la bolera Stadium, del Brillante, donde tomamos nuestros primeros aperitivos. Los guateques, con cientos de anécdotas, los domingos en la Radio.

¡Por fin fuimos llegando!

Por supuesto habíamos cambiado, pero reconocimos nuestras voces, y, con más años, nuestro talante.

Allí estábamos otra vez: Conco (Alfonso), Helena, Laura, Pepe Paco, Carlos, Robin, Juanito, Susana, Encarnita, Alicia, Raúl y yo. Hicimos un brindis: por los que están, por los que no están y por los que ya no estarán.

Y comenzamos a ponernos al día. Contando lo que habían sido nuestras vidas durante estos años, intercalando anécdotas que vivimos juntos. Recordando nuestros encuentros; Los guateques, algún enfado que, en aquella época era un mundo, pero que ahora recordábamos con cariño.

¿Fotos? Muchas, preparadas y sin preparar, como si fuéramos aquellos jóvenes sin problemas y divertidos.

Ahora las repaso, veo las canas, alguna falta de pelo, alguna que otra

tripita, pero en todas las caras la sonrisa del feliz encuentro, de estar a gusto, de no importarnos la hora.

Hablando hora con uno, hora con otra. ¿Te acuerdas de...? Dejar que la sonrisa forme parte de la conversación. Alguna risa.

El restaurante se fue quedando vacío, estábamos solos y no sabíamos ni la hora que era.

La foto final en la escalera, siguen las risas.

Las despedidas, el momento de volver a nuestras rutinas, a nuestra vida actual.

Pero, eso sí, con el firme propósito de volver a vernos mucho antes, de no

¿Sabías que...? EL ORIGEN DEL CERO

El cero nació en la India, pero se bautizó en Europa. Fue el matemático italiano Fibonacci, quien comenzó a usar la palabra cero.

Leonardo Bigollo, llamado también Leonardo Fibonacci, nació en Pisa en 1175. Este matemático difundió en occidente los conocimientos científicos del mundo árabe, los cuales recopiló en el Liber Abaci.

Fue el introductor del sistema numérico árabe. Educado de niño en Argelia, donde su padre era funcionario de aduana, y donde aprendió el ábaco al uso de los indios. Después, por razones de tipo comercial, conoció todo lo que de esta ciencia se enseñaba en Egipto, en Siria, en Sicilia y en Provenza.

José Luis Reguera

dejar pasar más tiempo entre cita y cita.

Llegué a casa cansado, pero feliz. Lleno de vivencias que hacen ver la vida de otra manera. De saber que sigues formando parte de aquella gente con la que compartiste muchos momentos y que sigues en sus recuerdos.

¡Gracias pandilla por seguir en nuestros pensamientos!

Francisco Pablo Jiménez

SOLUCIONES PASAPALABRA (ÚLTIMA PÁGINA)

ANDRÉS
BOSQUE (TEATRO DEL)
COIMBRA (PARQUE)
DIVIANCO
ESTORIL
FUENTE
GUADARRAMA
HONORIO
IKER
JAITO
OSKAR
LOMAS (LAS)
MANUELA MALASAÑA
NOELIA
OCAÑA (JUAN)
OVEJERO
PRINCESA
BÉCQUER
REGORDOÑO
SOTO
TIERNO GALVÁN
UNIVERSIDAD (REY JUAN CARLOS)
VILLAFONTANA
PALAFOX
MAYO
ZURBARÁN

LOS BANCOS Y LOS MAYORES

Resulta bastante indignante y difícil de asimilar la manera que últimamente tienen los bancos a la hora de prestar servicios a sus clientes. Clientes que, por otra parte, son quiénes los sostienen y justifican su razón de ser. Sin la necesaria colaboración de depositarios y solicitantes de créditos, los bancos no existirían.

En estos últimos años, se ha producido un cambio progresivo y en sentido negativo, en la manera de cómo estas entidades financieras atienden (mejor diríamos desatenten) a su clientela.

Para empezar, el ciudadano cada vez tiene menos dónde elegir, puesto que, con las diferentes fusiones que se han ido dando, lo que antes eran tres o cuatro bancos, se han convertido en uno, con lo que han adquirido más poder, en detrimento del usuario, que cada vez tiene menos opciones para cambiar de entidad, si considera que en la suya no le están tratando bien.

Se da, además, la circunstancia de que en los últimos años se han ido cerrando un 60% de las sucursales existentes, con lo que los clientes cada vez lo tienen más difícil a la hora de tener que acercarse para que le atiendan personalmente. Cuando anteriormente tenías una sucursal a la vuelta de la esquina, ahora debes caminar a veces kilómetros hasta llegar a la única que han dejado abierta. Si esto ocurre en las ciudades, en pueblos pequeños, incluso, ha llegado a desaparecer la



única sucursal que había, teniendo que desplazarse a otra localidad, a veces distante, para ser atendido. Todo esto es muy incómodo y molesto, especialmente para personas mayores o con problemas de movilidad.

Otro efecto secundario de estas restricciones es que, cuando al final llegas a una de estas oficinas, la acumulación de clientes y la escasez de personal, hace que te atiendan tarde y mal, teniendo incluso muchas veces que pedir cita previa, cuando en otros tiempos, la atención era más fluida y amable.

Otro tema, que afecta sobre todo a las generaciones mayores es la obsesión, casi coercitiva de los bancos para que utilicemos sus servicios y gestiones en forma digital, la banca "on line", cosa que casi siempre es difícil para personas mayores y que no están familiarizadas con las nuevas tecnologías, que, además, suscitan temor y desconfianza a la hora de utilizarlas, ya que las estafas que se suelen dar a través de estos medios están a la orden del día. Por lo que el cliente, sobre todo la gente mayor,

prefiere un trato personal, porque les da más confianza y les facilita la gestión.

Por todo esto, y otras cosas que me dejo en el tintero, resulta inconcebible y no se entiende que, teniendo las enormes ganancias que estas entidades declaran ellos mismos, recorten de esta manera tan injusta unos servicios tan esenciales.

Por no hacer mención al hecho de que, con todos estos recortes de oficinas y personal, también se están eliminando puestos de trabajo, colaborando con ello al incremento del paro y al empobrecimiento del país.

Creo sería necesaria una protesta a gran escala para reivindicar que esta tendencia se revierta, aunque mucho me temo que vaya a servir de poco.



Al fin y al cabo, ellos tienen el poder, puesto que, a día de hoy ya no puedes hacer nada o casi nada sin la intervención de un banco, desde cobrar una nómina o una pensión, hasta pagar impuestos, domiciliar servicios de empresas o hacer una simple transferencia. Parece que el dinero físico tiende a desaparecer y ya sólo quedará el electrónico. Cada vez vivimos más en un mundo virtual que real. Y todo esto, a las personas mayores, entre las cuales me encuentro, nos resulta difícil e inconfortable.

Manuela Formoso



CARNAVAL - Hace unos días se celebró en nuestro centro de mayores, una bonita fiesta de Carnaval, estuvo muy bien, hubo baile y sobretodo mucha alegría, me gustó mucho ver a los mayores disfrutar, bailando, cantando y de vez en cuando, un bocadito de las viandas que habían llevado y algún que otro traguito, muchas risas y la verdad daba gusto ver cómo estaban todos en armonía.

Al final de la fiesta se hizo un concurso de disfraces y otro de tocados, los disfraces originales y no digamos los tocados hechos por ellas mismas en la clase de manualidades. Es de apreciar el esfuerzo y cariño que ponen todas las profesoras en enseñarnos y hacernos muy felices.

M^a Carmen Menéndez

LO NORMAL - Desde pequeños en nuestra educación se ha empleado mucho la palabra normal. Cuando eres niño tienes que ir al colegio para aprender porque es lo normal; Cuando eres jovencito tienes que seguir estudiando para formarte y tener posibilidad de un futuro mejor, o bien, trabajar y aprender un oficio porque es lo normal. Cuando eras más mayor te decían que tenías que tener novia o novio según tu sexo porque es lo normal. Después de unos pocos años debías comprarte un piso y casarte porque es lo normal. Y después tener hijos porque es lo normal. Y así un largo etc.

Y yo me he preguntado siempre ¿por qué es lo normal? ¿Por qué no puedes estudiar después, cuando tú ya sepas realmente lo que quieras ser? ¿Por qué no puedes trabajar un año y tener otro año para viajar y aprender otras formas de vida? ¿Por qué no puedes elegir el sexo de tu pareja y tu condición sexual? ¿Por qué no puedes tener hijos o no, o elegir otras formas de ser padres o madres?

Afortunadamente ahora lo normal es que puedas elegir tu propio futuro, tus propias opciones y hacer con tu vida lo que creas conveniente. Y para mí lo normal es lo que tú decidas, lo que tú creas que es más conveniente para ti y tu futuro. Es una reflexión hecha ya desde mi experiencia y ya a estas alturas de mi vida. **Juan Antonio López**

REFLEXIONES - Ahora tengo un rato y voy a ver si sé escribir lo que quiero decir.

Tengo una gran preocupación pensando en las cosas que ahora a los 75 años tengo que hacer diariamente. Las de siempre, como comidas, lavar, tender y planchar la ropa... y luego las que te apuntas desde que te jubilas: prensa, bailes, gimnasia, teatro, andar... La verdad es que no te aburres, sino que, al revés, si no te dosificas, te agobias.

Parece que tenemos prisa en vivir lo que nos queda. Sabemos que tenemos que hacerlo ahora o nunca: los viajes que nos encantan, los conciertos, teatros, visitas, médicos, etc... además, como ahora los transportes no nos cuestan ni un euro, pues ¿quién no se mete en el autobús o en la RENFE y se da un paseo por Madrid centro o por el Retiro, por ejemplo? En fin, que creo que ahora es un buen momento para disfrutar de la vida y, mientras el cuerpo aguante y el monedero lo permita, ¿qué otra cosa nos podemos permitir? Si se me ocurre otra, pues me apunto, te lo juro. Me voy a bailar en línea, luego gimnasia, luego jugar al ferggolf, luego a ver a mi hermana a la residencia y luego a visitar a unos amigos y jugar una partidita. Y así se pasa la vida de una persona jubilada que no tiene nada importante que hacer en la vida (ya lo ha hecho todo: parir 3 veces, casarse 2, y disfrutar mucho, mucho, mucho). ¡Feliz día! **Juana Vega**

FAKE NEWS

Quiero escribir la experiencia en Telefónica de la calle Fuencarral, 3. *Fake News*, un anglicismo que ni idea tengo de lo que significa, pero Mónica nos lo explicó muy bien; noticias falsas.

Nos hizo ver que no solo en la actualidad con estos sistemas informáticos que por supuesto difunden estupendamente las noticias falsas, si no que mucho antes de la llegada de internet y las redes sociales, la desinformación, el sensacionalismo y la manipulación marcaron estrategias con fines dudosos. Los romanos con las estatuas hacían llegar imágenes con su propaganda a todos los rincones del imperio, como las rotativas del siglo XIX, la televisión en el siglo XX, difundieron información y desinformación. Por ejemplo, la noticia de la muerte de Guillermo I de Inglaterra en 1702, tardó 80 días a Boston por barco, hoy podemos saber en tiempo real lo que está ocurriendo en la otra punta del planeta, esto nos permite estar conectados, pero también somos más vulnerables. Estos mecanismos que trae la tecnología también motivan la desinformación.

El malogrado Marc Bloch escribió reflexiones que identifican las noticias falsas: ¿cómo nacen?, los elementos



que las construyen, ¿cómo se propagan y crecen? Solo es encontrar la sociedad en que existe un caldo de cultivo favorable, en el que, de forma delirante, los hombres expresan sus prejuicios, sus temores, todas sus emociones. Ese estudio nos enseña que una mentira atrae a otra. Los datos nos muestran que los contenidos falsos se difunden y comparten mucho más que los

verdaderos, sobre todo los relacionados con política son los que alcanzan mayor difusión, por encima del terrorismo, desastres naturales, economía o leyendas urbanas. En un mundo colmado de estímulos, la exageración y la personalización de contenidos, con la escasa verificación de fuentes, aumentan el éxito y propagan la desinformación. Con la imagen y el sonido, aumenta la creencia del receptor del mensaje y, si coincide con nuestras ideas, posiblemente la aceptamos como verdad y siembran la duda. Si estos dos factores se combinan, las personas no dudan de que sean verdad. Aunque creamos que somos capaces de darnos cuenta que, a veces, nuestro propio cerebro nos engaña, una mentira repetida mil veces se convierte en verdad.

Juana Vega

ACOSO ESCOLAR (BULLYING)

Seguramente habremos debatido en innumerables tertulias muchos temas que son de rabiosa actualidad, pero sinceramente creo que el último que mantuvimos y que tenía como fondo el tan traído y llevado tema del acoso escolar o *bullying* como ahora nos tratan de colar en nuestras mentes. No sería de extrañar que con el nombrecito nos confundieran aún más, si todavía ya no lo estamos, las opiniones son muchas y variadas en cuanto a los distintos puntos de vista que el tema lleva consigo.

Hasta tal punto son distintas las opiniones que como antes comento en las últimas tertulias en donde éramos entre doce y quince tertulianos había otras tantas opiniones y todas enfocadas a distintos horizontes, ejemplo el Bullying es responsabilidad de las familias; es responsabilidad de los profesores; es responsabilidad del centro educativo; y hasta en una ocasión se comentó que era responsabilidad de la Policía.

Yo como tertuliano con voz y voto tengo también mi opinión, que puede ser cierta o errónea, según el juicio a que se someta.



Pienso que el poder público, o sea el Ministerio, dispone de todos los medios para por lo menos parar este galimatías en el que se encuentran nuestros jóvenes. Persecuciones, daños físicos y quebranto en general a la formación escolar y social.

Lo que se piensa (por lo menos yo) es que el poder público y social no encuentra o no sabe ver el camino para una solución veraz y creíble sin ningún tipo de dudas. Se sabe y se comenta que es difícil el tema por el alcance que supone cualquier solución. Ni en las tertulias hay coincidencia de opiniones o soluciones.

Este tema es tan amplio que daría para otro buen rato escribiendo para otras tertulias, pero apoyando la teoría que antes comento o sea *doctores tiene la Iglesia* pero sinceramente pienso que es muy complicado ponerle *los cascabeles al gato*.

Pero en fin este es mi punto de vista sobre esta cuestión tan profunda y seria. Mis compañeros tertulianos estarán o no de acuerdo conmigo pero yo lo veo así, así lo comento y así lo escribo. **Diego Guirao**

CONCILIACION FAMILIAR Y LABORAL

Significa encontrar el equilibrio entre el tiempo dedicado al trabajo y el tiempo destinado a las tareas personales del día a día y a la familia.

Esto realmente queda muy bien escrito, pero ¿qué hay de realidad en esto?

Hoy en día han cambiado bastante las cosas, pero en la época vivida por nosotros, que se empezaba sobre todo a incorporar la mujer casada al mundo laboral, quiero decir, que normalmente hasta entonces la mujer cuando se

casaba dejaba de trabajar y se dedicaba por completo a la casa y la familia. Ahora afortunadamente hasta la baja de maternidad se comparte con la pareja y puede pedirse una reducción de jornada hasta los doce años, aunque aún en muchos casos tiene que ser por decisión de un juez, ósea el trabajador tiene que denunciar a la empresa para conseguirlo, pero poco a poco se irá viendo con más normalidad por parte de las empresas y no haya que llegar a estas situaciones.

En nuestra etapa lo de la conciliación familiar ni se hablaba de ello, en muchas empresas en cuanto la mujer

se casaba ya se le miraba con lupa por un posible embarazo.

¿Cuántas mujeres han ocultado su embarazo hasta lo máximo posible? En muchos casos si se hacía público desde el principio les empezaban a hacer la vida imposible hasta el punto de que en muchos casos dejaban de trabajar. Aun a día de hoy quedan

muchas cosas por mejorar y cambiar, pero después de lo vivido ha habido una gran mejoría.

¿Nos damos cuenta de cuánto han tenido que trabajar las mujeres para conseguir e igualar los derechos con los hombres?

Bajo mi punto de vista el calendario escolar no es muy compatible con la conciliación familiar, sobre todo en verano pues las familias se enfrentan a un largo periodo en el que gracias a los campamentos de verano lo pueden ir solucionando, pero todo a base de dinero y si no pues a lo de siempre, recurrir a los abuelos.

En fin, supongo que poco a poco seguiremos mejorando, espero y deseo que nuestros hijos o en algunos casos nuestros nietos puedan disfrutar de una conciliación familiar como debe de ser.

Juan Antonio López



PRE / POST PANDEMIA

Observo con sorpresa cómo ponemos relato a nuestras vidas con un *antes* y un *después*:

Antes de la pandemia, después de la pandemia.

Para todos fue una experiencia única en la que nos hizo vivir una serie de sensaciones que no pensábamos tenerla en la vida: miedo, incertidumbre, cambio de costumbres en casi la totalidad del día a día, alejamiento de los seres queridos y de forma obligatoria porque en ese momento había que controlar algo muy peligroso y se trataba de un problema mundial. Todo esto nos sacó de una



manera brusca de nuestro mundo de confort.

Por otra parte también creo que hubo cosas positivas: nos obligó a aprender a estar solos, tuvimos que dejar de contactar físicamente con los amigos, familiares, etc. Esto nos hizo mucho más fuertes y menos dependientes de los demás. Aprendimos a mirarnos a nosotros mismos y reflexionar sobre nuestras vidas: lo que realmente importa y lo que no, lo maravilloso que puede resultar la soledad, incluso cuándo tu no la solicitas. Lo importante que es estar bien contigo mismo, tus ideas, tu forma de ser, tu aceptación de cómo eres. Entonces es cuando empiezas a disfrutar de la vida sin ladrillos encima de la cabeza.

Como principal herramienta te tienes a ti mismo, a tu propia satisfacción y autoestima. Por todo ello, GRACIAS PANDEMIA.

Me gustó más "después" que "antes" de que vinieras.

Como todas las situaciones límites e inesperadas, y como decía al principio, sobre todo vino cargada de una inmensa crueldad por la manera que se llevó a las personas. Nunca vivimos tan dramáticas situaciones. Esto también nos hizo más fuertes aunque nos colocó en el sitio de la vulnerabilidad, donde no queríamos estar. También nos hizo reflexionar sobre la importancia de la VIDA del ser humano.

Y finalmente el "antes" y el "después", ha mantenido costumbres adquiridas durante la Pandemia como el teletrabajo. Seguimos sin poder entrar en un banco sin cita previa. Todas estas costumbres tienen su cara buena y menos buena. El teletrabajo ha sido, sin duda, a priori, muy positivo para el usuario, esencialmente por la comodidad de estar en casa y no desplazarse al trabajo pero, como todo, también tiene su parte no tan buena. Dejar de tener contacto físico con tus compañeros, con personas, en tiempos largos, tampoco creo que sirva para el crecimiento personal.

En definitiva, creo que nos ha servido para reflexionar sobre nuestras vidas y nos ha ayudado a saber canalizar nuestras situaciones. Y la parte negativa, muy triste, ha sido perder a los seres queridos sin darles el último "adiós" o la oportunidad de poder seguir estando vivos.

Rosalía Duque

EL COLOR DE LAS PERSONAS

Antes de conocer la SINESTESIA, las personas me sugerían colores. Una percepción personal de alguien observador. Hay personas *grises*: son aquellas tristes sin motivo claro, anodinas, no han hecho ni vivido grandes cosas durante su vida, o al menos no han dejado huella. Es posible que sus pisadas no dejen marca en la arena ni en vidas ajenas. Se pueden comparar a las sombras. La versión *gris oscuro*, además son pesimistas, sin gozos ni esperanzas. Desconocen lo que es el hedonismo.

Las *rosa*, viven siempre en una nube, un mundo de ensueño ajeno a la realidad que les rodea. Son felices pero, no aportan mucho.

Azul, frías, equidistantes, válidas, viven sin grandes compromisos.

Verdes, comprometidas con la naturaleza, activos en lo que les gusta y apasiona, nobles, generosos, de fácil trato.

El *naranja*, tal vez el de la inteligencia. Cálidos y entrañables. El *rojo*, coléricos, hiperactivos, se enfurecen con facilidad, no gestionan bien las emociones por las que muchas veces se ven desbordados. Apasionados, la unión con otro/a de su color, podría ser explosiva.

Las *blanca*, seres puros, de luz, como en otro mundo, a punto de levitar en cualquier momento, ingenuos. Por último, las *malvas*, serían las mentalmente equilibradas, racionales, analíticas. Intentan encontrar soluciones. Gratas de trato fácil y agradable. En general buenos compañeros y amigos.

(Nota: Simples percepciones fantásticas, sin rigor científico, ni ánimo de crítica, puro divertimento.)



Micaela Sacramento Pérez Heredia

¿Sabías que...? Los pilotos deben de comer una comida totalmente distinta a la de sus copilotos. El propósito es disminuir la posibilidad de que puedan enfermar los dos a bordo o que puedan tener una intoxicación alimentaria en el mismo vuelo.

La experiencia es una inversión a largo plazo, una carrera de fondo, cuya meta nunca se alcanza del todo. MAFC

¡SONRÍA, POR FAVOR!

La sonrisa es gratis y se la considera el mejor medicamento para la salud.

Según diferentes estudios la sonrisa no es solo una cuestión de marketing y estética, sino que realmente tiene efectos positivos en la salud de las personas.

La ciencia nos dice que las personas que más sonríen tienen una mejor salud física y psicológica, lo cual puede deberse tanto a los efectos bioquímicos que provoca como al hecho de tener una actitud frente a la vida que impacta directamente en la calidad de la misma.

"Diez buenas razones para sonreír":

1.- Sonreír hace feliz. El gesto de sonreír mejora el estado anímico, favoreciendo las emociones. Reduce el dolor, el estrés, la tristeza, fomentando la creatividad y la serenidad.

2.- Las personas felices viven más años. Según algunos estudios científicos, la sonrisa favorece la mejora general de la salud.

3.- Sonreír mejora la productividad. En el entorno laboral, la persona que sonríe, se siente con más motivación.

4.- Refuerza el sistema inmunológico. La sonrisa relaja el cuerpo y la mente, de manera que el sistema inmunológico funciona mejor.

5.- Sonreír es bueno para el corazón. La presión sanguínea se reduce y al mismo tiempo disminuye el estrés.



6.- La sonrisa rejuvenece. Los músculos faciales se tonifican y proporcionan un rostro más lleno y agradable.

7.- La sonrisa nos puede sacar de un apuro. Puede servir como aliado en la vida cotidiana.

8.- La sonrisa muestra más seguridad. Nos hace parecer personas más sociables, exitosas y seguras.

9.- Amplía el círculo de amistades. Si se muestra un carácter alegre, risueño y amigable se facilita una buena relación social.

10.- La sonrisa es el mejor maquillaje. El 69 % de las personas encuentran más atractiva a una mujer con una simple sonrisa que cuando usan maquillaje.



Pablo Santos

A aquéllos que presumen de decir siempre lo que piensan, habría que aconsejarles que, algunas veces, más les conviniera que pensasen lo que dicen. MAFC

EL PODER DE TU SONRISA

Siempre he esperado con ilusión la llegada del VERANO, la estación en la que las obligaciones decrecen premiándome con el placer de viajar, de reunirme con las amistades debajo de la sombrilla contándonos los acontecimientos importantes de la vida durante ese año... Pero este verano he experimentado, no algo nuevo porque ya lo había vivido intensamente en dos ocasiones, pero sí "MARAVILLOSO": La llegada a este mundo de mi nieto Jesús".

El pequeño tenía prisa por salir, en la semana 37 se presentó precioso y sano, gracias a Dios; es el bebé más chiquito que he tenido en mis brazos, mis hijos y nietos han sido más grandecitos. Yo no me cansaba de mirarlo, esos ojos rasgaditos, casi siempre cerrados que me recordaban a los de su madre, su boquita... Pero sobre todo me recreaba en los deditos de los pies, finos, finísimos pero muy bien hechos, parecían de porcelana... Cuando comenzó a sonreír me sentí más VIVA que nunca, el aire fresco inundaba mis pulmones, me recorrió una fuerte EMOCIÓN, una ALEGRÍA que me hacía ser capaz de todo; flotaba de FELICIDAD y AGRADECIMIENTO.

¡Jesús no dejes de sonreírme! ¿Ok?

Ana María López

EXPRESAR SENTIMIENTOS

Todo ser humano en algún momento de su vida necesita expresar sus sentimientos, decir lo que opina o piensa de un tema concreto. También a veces necesita contar su dolor o alegría.

Por todo esto, una de las formas que nos permiten hacerlo es escribiendo nuestras vivencias. Para ello no necesitamos buscar el momento adecuado, esperar a que alguien nos quiera escuchar o quizás también tener el valor suficiente para expresar lo que sentimos o pensamos. Al hacerlo a través de la escritura somos totalmente sinceros con nosotros mismos, podemos reflexionar. Además, de esta manera no existe la posibilidad de que nadie critique lo que en ese momento nos angustia, pues quizás para la persona que nos escucha no tenga importancia nuestra opinión.

Los sentimientos la mayoría de las veces resultan complejos, por ello al expresarlos de esta manera nosotros mismos podemos pensar en alguna fórmula para auto ayudarnos o quizás cambiar nuestra actitud, sin nadie que nos coaccione aunque sea para intentar ayudarnos.

Cuando escribimos muchas veces nos sentimos aliviados. Hemos plasmado en la escritura lo que sentimos, o simplemente estamos contando algo que nos hace sentir satisfechos. Por estas razones enumeradas deberíamos pensar que el escribir es una buena terapia en nuestras vidas. *M^a Carmen Cárdenas*

ASERTIVIDAD

La asertividad es una habilidad personal de comportamiento que nos permite expresar opiniones, pensamientos, sentimientos y creencias de forma adecuada y en el momento oportuno, sin faltar, ni negar los derechos de otras personas, evitando herir y ofender a los demás.



principios o deseos.

Se trata de una conducta equilibrada nos puede ayudar a manifestar nuestras convicciones de forma clara, abierta directa y honesta no dejando que otras personas te manipulen y te pasen por encima, sin respetar tus

Los síntomas más frecuentes de la falta de esta habilidad, entre otros, son miedo, frustración, ira, ansiedad. La asertividad igual que la sumisión y la violencia se aprenden, es difícil ser asertivo/a si no se tiene una buena autoestima, es importante tener en cuenta algunos de los derechos asertivos:

- Saber decir que "no" sin sentirse culpable o egoísta.
- Cometer errores.
- Ser tratado con dignidad.
- Decidir qué hacer con tu cuerpo, con tu tiempo y propiedad.
- Cambiar de idea, opinión y actuación.
- Pedir ayuda o apoyo emocional.
- No justificarte ante los demás.
- No digas "lo que quieras" cuando tengas una preferencia.

Practicando estos derechos, no sólo mostrarás tu respeto por el otro/a, sino que también lograrás ser respetado/a en cualquier ámbito social, y sobre todo sentirás que eres una persona mejor y más independiente.

Marisa Moreno

¿Sabías que...? Las máscaras de oxígeno del avión, que nos proporcionarían oxígeno en momentos complicados, solo son capaces de darnos aire durante 12 minutos, que es el tiempo que necesita el piloto para descender el avión hasta una altura con oxígeno suficiente para respirar sin mascarilla.

UN PLACER CONFESABLE

Leer es sumergirte en mundos distintos, vivir mil vidas sin moverte del sillón. Sentir pena, rabia....incluso pensar qué haría yo en esta situación.

¿Qué haría yo? Y cuando estoy imaginando la escena, zas...hora de volver a la realidad; - Abuela, tengo hambre; -Pilar, ¿qué hay de cena? Que es tarde...

Vaya, de 10 saltos al vacío en la Plaza de España en Madrid, con el consiguiente morbo y expectación, paso a calentar el caldo para la sopa y me digo: tranquila, en cuanto los mande a la cama, otra vez al tema y claro que vuelvo, sólo que me dan las 2 de la mañana con los dichosos ¿suicidios? ¿Crímenes? ¿Experimentos? Joroba, aún me quedan 300 páginas para averiguarlo.

Cuando algo me aflige, echo mano de mi libro, es mi muleta para soportar los avatares de la vida y es motivo esencial de que yo en alguna ocasión no me haya roto

Y después de semejante historia, me iré a otra más liviana y muy entretenida que no me tenga en vilo como las de Elisabet Benavent ya que yo empatizo con los personajes y lo paso fatal cuando alguno lo pasa mal.

Cuando hablamos de felicidad, siempre he dicho que esa palabra como el sentimiento es demasiado grandilocuente, que no se ajusta a la realidad.

Si yo me pongo a pensar cuando he sido feliz, pero feliz al 100 por 100, sin problemas, sin ataduras....esos momentos, ratos, incluso 1 día o 2 se pueden contar con los dedos de una mano y me sobran dedos. Sin embargo, amor, gozo, alegría, dolor y problemas nos acompañan en nuestra vida, día a día.

Mi imaginación juega un papel importante porque leyendo, me implico en la historia y eso hace que me aleje del problema, al menos un rato.

Si se pudiera pedir un deseo para el futuro, pediría tener siempre el deseo y la vista para entrar en tantos mundos.

Pilar Muñoz



RELATO *por José Mora*

En una reunión familiar, un joven le pregunta a sus padres, tíos y abuelos: ¿Como pudieron vivir antes sin TV, sin WIFI, sin tecnología, sin internet, sin ordenador, sin drones, sin Bitcoins, sin móviles, sin Facebook, sin Twitter, sin Youtube, sin Whatsapp, sin Messenger, sin Instagram...?

Entonces en medio de toda la familia el abuelo, toma la palabra y le respondió. Pues mira mi querido nieto, igual que tu generación vive hoy: sin oraciones, sin respeto, sin valores, sin personalidad, sin noción de compromiso, sin el yo interior, sin carácter, sin condimento, sin ideales, sin amor propio, sin humanidad, sin modestia, sin virtudes, sin honra, sin propósitos, sin ese no sé que, sin esencia, sin metas, sin identidad... Nosotros, los nacidos entre los años 1920 y 1985, estamos bendecidos, y nuestra vida es una gran prueba viviente.

Después de la escuela, primero los deberes; y después salíamos a la calle a jugar. Jugábamos con amigos de verdad, no amigos virtuales de internet. Solíamos crear nuestros propios juguetes y jugar con ellos. Nuestros padres no eran ricos. Ellos nos dieron y enseñaron AMOR, no valores materiales, o mundanos. Nunca tuvimos móviles, Dvd, Play Station, Xbox, videojuegos, ordenadores personales, Internet... Pero sí tuvimos amigos de los de VERDAD. Los familiares vivían cerca para DISFRUTAR del tiempo en familia. Es posible que hayamos salido en las fotos en blanco y negro, pero puedes encontrar recuerdos muy coloridos en esas fotos. Somos una generación única, y más comprensiva, porque somos la última generación que escuchó a sus padres, y también la primera que tuvo que escuchar a sus hijos. Somos una EDICIÓN ESPECIAL.

Disfruta, atesora, y APRENDE del ayer. Resulta que hemos vivido ocho décadas diferentes. Dos siglos diferentes. Dos milenios diferentes.

Hemos pasado por el teléfono con operadora para llamadas de larga distancia hasta las videollamadas a cualquier parte del mundo. Pasamos desde los discos de vinilo hasta la música online, desde las cartas escritas a mano al correo electrónico y al Whatsapp. De vivir los partidos en la radio, a la TV en blanco y negro y luego a la TV HD. Fuimos al videoclub, y ahora miramos Netflix. Esquivamos la parálisis infantil, la meningitis, la gripe *nini* y ahora el Covid 19. Pasamos por muchas cosas, pero ¡qué gran vida hemos tenido! Nos podrían calificar de SUPERVIVIENTES. Gente que nació en aquel mundo de los 50, que tuvo una niñez analógica y una edad adulta digital. Somos una especie de *yahevistodetodo*. Literalmente, nuestra generación, ha vivido y presenciado mucho más que ninguna otra en cada dimensión de la vida. Es nuestra generación la que literalmente se ha adaptado al mundo. Un gran aplauso a todos los miembros de una generación muy especial que será UNICA.

LAS FALLAS

El origen de la fiesta de las Fallas se remonta a la antigua tradición de los carpinteros de la ciudad, que en vísperas de la fiesta de su patrón San José, quemaban frente a sus talleres, en las calles y plazas públicas, los trastos viejos e inservibles junto con los artilugios de madera que empleaban para elevar los candiles que les iluminaban mientras trabajaban en los meses de invierno.



Por ese motivo el día de la *Cremá* (momento en el que arden los monumentos falleros) siempre coincide con el día 19, Festividad de San José.

En el siglo XVIII, las Fallas se reducen a piras de materiales combustibles que recibían el nombre de Fallas, se reducían y quemaban en la víspera de San José.

cargándose de sentido crítico e irónico, mostrándose sobre todo en los monumentos falleros escenas que reproducían hechos sociales censurables y crítica social siempre con sentido del humor.

Sobre 1870 se persiguió duramente los festejos populares como el Carnaval y las Fallas. Esta presión provocó que en 1885 surgiera un movimiento en defensa de las tradiciones típicas, otorgando la revista "La Traca" premios a los mejores monumentos falleros, lo que provocó la competición entre los vecinos, dando lugar al nacimiento de la falla artística, donde no desaparecería la crítica, pero predominando la preocupación estética.

En 1901 el propio ayuntamiento de Valencia otorgó los primeros premios municipales a las mejores Fallas. Este fue el comienzo de la unión entre el pueblo y el poder político, evolucionando con pasos agigantados esta fiesta popular en número, estructura y organización.

Las Fallas hoy

Valencia, ejemplo de modernidad, puerto del Mediterráneo y capital de grandes eventos, se transforma en marzo para convertirse en una ciudad entregada a su fiesta y a la pólvora. El día 15 de marzo empieza la *Plantá*, y el 16 a las 8:00 horas ya está cada falla en su lugar, más de 700 monumentos algunos de 25 metros de altura.

El arte y la sátira se conjugan en unos monumentos que durante la semana fallera, del 12 al 19 de marzo, se levantan en cada una de las calles y esquinas de la ciudad y en los que se critica y caricaturiza vida social y política.

José Luis Reguera

EL AÑO EN QUE SE NOS MURIÓ LA PRIMAVERA

Imagino que no es necesario que te diga cuánto te quise, cuánto te quiero y cuánto te querré siempre. Pero aunque no lo sea voy a repetirlo en mi mente una y otra vez hasta que me opriman tanto las sienes que el dolor me impida seguir pensando en ti, por eso voy a ir un paso por delante dejando escritos algunos de mis pensamientos antes de que el deterioro natural que los años van causando en mi memoria provoque el olvido. Siempre he sido previsora, tal vez en exceso según tu opinión, doña control me

llamabas ¿te acuerdas? No, tú ya no puedes acordarte de nada, pero no importa, ya lo hago yo por las dos.

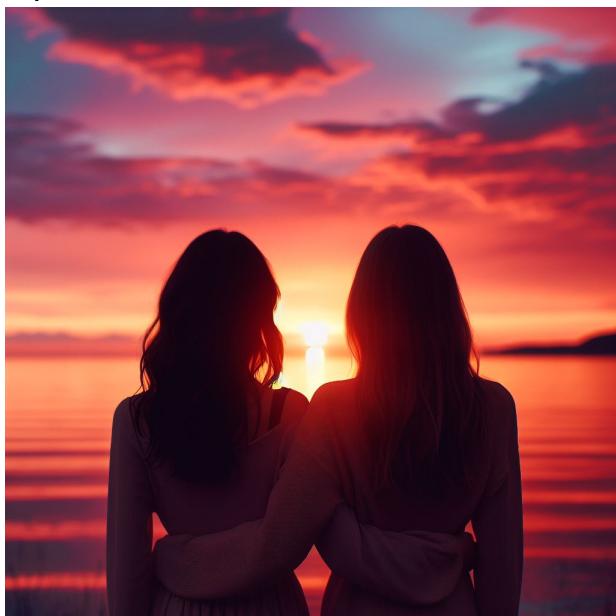
Así comenzaba la carta que Berta escribía a Azucena, la mujer que había sido su compañera de vida y que se fue para siempre tan inesperadamente como suele irse siempre la gente que uno ama, demasiado pronto, porque siempre es demasiado pronto, ya que de lo que hablamos es de la muerte siempre cruel e indiferente al sufrimiento causado y al vacío que deja en los que se quedan. Sobre el papel Berta manipulaba con avidez su vieja pluma, la misma que vaciaba su tinta durante años en el diario íntimo donde

atesoraba sus vivencias, porque ella pertenece a esa generación, la del papel de carta y estilográfica.

Aún nos quedaba tiempo Azucena, nos ha faltado el colofón a tantos años juntas, como ese lacito indispensable en la envoltura de un regalo, o el muñeco de azúcar sobre la tarta sorpresa de un niño. No hace mucho decías que ahora nos tocaba disfrutar de nuestra jubilación, ya no teníamos que madrugar, ni fichar ni esperar al viernes para que el tiempo nos perteneciera y me hacías ver todo lo

que nos quedaba por aprender y descubrir.

No me duelen prendas reconocer que he llorado mucho, pero aún así cuando me abordan los recuerdos consigues de nuevo sacarme una sonrisa, como cuando pienso en el día que se cruzaron nuestras vidas. Tú, una señorita de la calle Hermosilla que iba cargada con una mochila cargada de silencios, prejuicios e intolerancia, y yo, una chica del barrio de Cuatro Caminos que cargaba con una mochila igual. Dos mujeres que iniciaron su andadura juntas, como tantas otras que abandonaron las calles de su juventud para irse a otras donde nadie las



conociese, en aquella España donde proliferaban las llamadas solteronas casi siempre con el rol de hermanas preconcebido por la sociedad que envejecían juntas y no se casaban.

Hubo un tiempo en el aquellos uniformados bajitos, no tanto de estatura, si no de mente, nos perseguían y acorralaban en el mejor de los casos nos trataban con desprecio, en el peor nos convertían en el objetivo a eliminar socialmente como a la mala hierba. No hace mucho vi en las noticias que uno de esos "bajitos" con nombre de atracador de bancos, - Billy el niño le llamaban, lo había arrollado el mismo tren que a ti. Ese tren invisible que se ha llevado por delante a tantas personas en todo el mundo en el funesto 2020, año en que a ti y a mí se nos murió la primavera. No me alegra ni le guardo rencor, a mi entender fue prisionero del odio y la

sinrazón y eso solo le hace ser merecedor de lástima. Además mi querida Azucena, la vida nos ha enseñado que algunos recuerdos es mejor guardarlos en un álbum de agua.



Dos mujeres que iniciaron su andadura juntas, como tantas otras que abandonaron las calles de su juventud para irse a otras donde nadie las conociese.



Ni siquiera pude despedirme de ti, la tragedia fue aun mayor al aislar a los vivos de los muertos, aunque entiendo perfectamente las razones y estoy segura de que tú también lo habrías hecho.

De las dos tú eras la creyente, yo sin embargo como decía Sócrates me he movido siempre en un mar de dudas, por tanto no sé si me esperaras en alguna parte o descansaremos en soledad hasta el final de los tiempos. Lo cierto es que necesito imaginar un escenario donde sea posible el reencuentro por lo que me niego rotundamente a decirte adiós.

Mi querida Azucena desde siempre y para siempre todos mis besos para ti.

Tina Iglesias

LUNA Y SOL por Ángela Rodríguez

Pobre luna, que solo brillas cuando te ilumina el sol.

Pobre luna, fría y solitaria.

Pobre luna, que no puedes besar a tu amado.

Pobre luna, que sales cuando la ciudad descansa.

Pero... no te afligas luna;

Porque tú eres inspiración de los poetas.

Refugio de los enamorados.

Compañía de los navegantes.

Un beso robado.

No le tengas envidia al sol,

porque a ti te podemos contemplar y a él no.

RECORRIDO GASTRONÓMICO

Hoy vamos a hacer un pequeño recorrido por la rica y variada gastronomía española. Los turistas que visitan nuestro país califican la comida como una de las mejores de Europa. La dieta mediterránea está recomendada por nuestros especialistas en nutrición porque ven en ella propiedades excelentes para la salud. Por todo esto vamos a enumerar algunos platos de distintas regiones.

Empezamos por la capital, Madrid, con el cocido madrileño, los callos, la leche frita, etc.

Galicia con sus estupendos mariscos de las Rías Gallegas, las carnes de Lugo, y como no, el pulpo a feira, plato típico por excelencia de toda Galicia.



Siguiendo en el norte de la Península nos vamos a San Sebastián, Vitoria, y Bilbao. En estas ciudades los pintxos en sus típicas tabernas hacen las delicias de cualquiera. En San Sebastián son famosas las “sociedades gastronómicas” donde entre otras cosas, elaboran el bacalao y las cocochas de merluza al pil pil. Cataluña prepara la escalibada y los famosos calçots con salsa romescu.

León elabora la cecina de vaca y el botillo; En Zamora muchos platos de cuchara se hacen con los ricos garbanzos de Fuentesaúco. Sus quesos curados son excelentes; Qué decir de Salamanca con sus embutidos, jamones, chorizos, farinato... Burgos hace ricas morcillas y un queso fresco conocido como “queso de Burgos”. En Aranda de Duero se puede degustar el cordero asado en horno de leña y en Segarra el cochinillo.

Castilla la Mancha también tiene ricos platos: las gachas, el asadillo, el pisto y los duelos y quebrantos (dicho plato ya se mencionaba en el Quijote).

No podemos dejar de hablar de Extremadura donde hacen unas ricas migas, pero lo mejor de todo son sus jamones, de cerdos criados con bellotas en las dehesas allí existentes.

Levante destaca por su variedad en arroces, paella, arroz a banda y fideuá; en Murcia el típico arroz caldero con ali oli, los michirones, la ensalada murciana y diversos platos confeccionados con productos de la huerta.



Andalucía tiene una gran oferta gastronómica, pero sin duda el pescaíto frito es más popular. En Córdoba es famoso su salmorejo, en Huelva está la cuna del jamón ibérico con denominación de origen Jabugo, todo un manjar.

Zaragoza tiene fama por el ternasco y el bacalao al ajo arriero.

La huerta excepcional de Navarra, con alcachofas, espárragos, pimientos, borrajas... Con estos productos se elabora la rica menestra.

En la Rioja también son conocidas las patatas a la riojana, pero esta comarca se conoce en todo el mundo por sus famosos vinos.

El plato típico de Asturias es su exquisita “fabada”, el cachopo y el queso de Cabrales.

Mallorca es conocida por la sobrasada y la ensaimada. Las papas arrugás con mojo son típicas de Canarias, el queso majarero es uno de los mejores que podemos degustar.

Este ha sido un breve recorrido por nuestra gastronomía.

M^a Carmen Cárdenas

LOS JARDINES DE PIQUIO - Hoy he recordado una historia que me contó mi abuela hace muchos años, pero que siempre recuerdo con cariño. Mi abuela Marina era de Valladolid, o de Palencia, bueno de cerca, era una mujer fuerte, con dos coj**, pero tierna y cariñosa. Vivía en Santander, Cantabria. Yo me pasaba dos o tres meses de los veranos de entonces, en su casa, los mejores de mi vida. Después de un viaje en los trenes de vapor de la época, años 50, el olor a mar nos indicaba que nos acercábamos a la costa. Pues bien, en Santander, como todo el mundo sabe, se encuentra la playa del Sardinero. En realidad, son tres playas, la Concha, el Sardinero y la Castañeda, entre las dos últimas hay unos jardines, los de Piquio. En la separación de esas dos playas, penetrando en la mar, hay un banco. Las vistas desde ese banco son fabulosas, parece la proa de un barco y, en marea alta, la mar te rodea por casi todos los lados. Pues bien, y según mi abuela, si estas en ese banco en un día de tormenta, con la mar revuelta, con las olas salpicándote, empapándote más bien, sueles encontrar a una joven, totalmente mojada, mirando al infinito, por raro que parezca, su pelo no está mojado. Cuando te acercas a ella para preguntarla si le pasa algo, desaparece. Dicen los viejos del lugar, mi abuela lo era, que es la novia de un pescador, que se ahogó en un día de tormenta y ella acude en esas noches a esperarle. ¿Verdad, cuento, leyenda? No lo sé. Como me lo contaba mi abuela lo cuento, yo solo diré que una noche de tormenta me acerqué a Piquio, y había una sombra en aquel banco.

Francisco Pablo Jiménez

PASAPALABRA MOSTOLEÑO

*Las letras subrayadas las contiene

A	Nombre de uno de los alcaldes que se levantaron ante las tropas francesas el 2 de mayo de 1808.	
B	Nombre del teatro más importante de nuestra ciudad, cuyos jardines exteriores son obra del arquitecto Javier Mariscal	
C	Distrito más apartado perteneciente a Móstoles que cuenta con unas 11000 personas censadas y se accede por la A5	
D	Tienda de trajes de fiesta situada en la Avenida de la Constitución	
E	Barrios de Móstoles numerados del 1 al 2, cuyos bloques de viviendas tienen una construcción particular con toldos azules	
F	Monumento situado en la Plaza del Pradillo custodiado por dos grandes peces	
G	Río que nace en el Valle de la Fuenfría y pasa por nuestra ciudad para terminar desembocando en el río Tajo en la provincia de Toledo	
H	Nombre de uno de los médicos más importantes cuando Móstoles era pueblo, y personaje del libro Las Tres Heridas ambientado en Móstoles	
I	Nombre del famoso futbolista, ganador de 2 Eurocopas y un mundial con la selección	E
J	Antiguos cines situados en la calle Badajoz	F
K*	Hamburguesería muy famosa en Móstoles, con una de las mejores hamburguesas de pollo de todo Madrid	G
L	Nombre con el que se conoce a un centro de mayores, polideportivo y galería comercial de Móstoles	H
M	Parada de Metrosur situada en la zona del PAU 4 que da nombre a una mujer relevante en los acontecimientos del 2 de Mayo	I
N	Nombre de la primera mujer que accedió a la alcaldía de Móstoles	J
ñ*	Historiador mostoleño nacido en nuestra ciudad en 1850 y que da nombre a una calle cercana al ayuntamiento	K
O	Parque mostoleño limítrofe con la ciudad de Alcorcón donde se encuentra la Unidad Canina de la Policía Municipal	L
P	Centro de Mayores cuyo nombre lo toma del barrio en el que se sitúa	M
Q*	Nombre de una calle del barrio la Princesa que pertenece a un famoso escritor español del siglo XIX	N
R	Polígono de Móstoles ubicado en la salida de Móstoles a Fuenlabrada	O
S	Parque natural, más importante de Móstoles, considerado pulmón de la ciudad	P
T	Nombre de un antiguo alcalde de la ciudad de Madrid que comparte nombre con un centro de mayores de Móstoles	Q
U	Institución fundada en el año 1996 que acoge a estudiantes de toda España	R
V	Nombre de uno de los polideportivos municipales situado en la calle Hermanos Pinzón.	S
X*	Calle muy corta cercana a Pradillo que da nombre a un militar relevante durante la Guerra de la Independencia	T
Y	Mes importante en el cual se celebran fiestas por los hechos acontecidos en 1808	U
Z	Calle cuyo nombre se origina en un pintor extremeño y se encuentra situada en el barrio de Estoril 2	V