

#339

# COVIBAR

L A V O Z D E L O S S O C I O S

REVISTA INFORMATIVA DE LA COOPERATIVA COVIBAR

EJEMPLAR GRATUITO


ENERO 2026

Nº 339



**Todo un año por delante.**

**Descubre las actividades y talleres de Covibar este 2026.**



Entregamos los premios  
de los certámenes  
literarios

**28-29**

Así vivimos la Navidad  
en Covibar

**30-35**

Escuela de Danza Covibar:  
éxito en exámenes oficiales  
de carrera profesional

**39**

La Cooperativa Covibar, interesada en fomentar y participar en la vida cultural, convoca el siguiente certamen internacional para mayores de 18 años.

## BASES DEL XXXI CERTAMEN DE CARTAS DE AMOR

CADA AUTOR puede presentar una única obra, que debe ser original, escrita en lengua castellana y no habrá sido premiada con anterioridad en ningún otro certamen.

La EXTENSIÓN de las cartas será entre uno y dos folios en una sola cara.

Es necesario que en la obra figuren: NOMBRE Y APELLIDOS, EDAD, DOMICILIO y NÚMERO DE TELÉFONO.



Se establecen los siguientes **PREMIOS:**

Un primer premio de	450 €
Un segundo premio de	300 €
Un tercer premio de	150 €

Estos premios serán entregados por la Cooperativa Covibar en un acto convocado a tal fin, aunque no es imprescindible recogerlo en persona. Las obras premiadas podrán ser publicadas en la revista Covibar y/o en un libro recopilatorio.

El plazo de presentación de las obras será desde el día **9 al 20 de febrero de 2026** y se entregarán en las oficinas de Covibar (Centro Comercial Covibar, avenida de Covibar, 8, local 22, 2ª planta) o por mail a [comunicacionycultura@covibar.es](mailto:comunicacionycultura@covibar.es).

El fallo del jurado será inapelable, pudiendo considerar los premios desiertos si valora que ninguna de las obras reúne la calidad suficiente o conceder accésits si lo considera oportuno.

La participación en el certamen implica la aceptación de las presentes bases. Cualquier incidencia que surja, no prevista en las bases, será resuelta por el jurado.

Rivas Vaciamadrid. Diciembre de 2025.





Doce meses por estrenar, hojas limpias que invitan a planificar, a imaginar y también a asumir que, hoja a hoja, la vida —y el barrio— se construyen con constancia. Un calendario recién colgado marca el inicio de un nuevo ciclo: los días aún cortos, el frío que invita a recogerse y la sensación de estar empezando de nuevo. En Covibar, ese calendario no se queda en la pared: se vive, se comparte y se trabaja desde el primer día del año.

Al arrancar la primera página, enero nos trae uno de esos momentos que marcan el inicio del curso cultural. Este año, además, lo hace con especial ilusión: el FESTEAF, Festival de Teatro Aficionado de Rivas, se convierte en el primer gran acto cultural del año gracias al convenio de colaboración que mantenemos con el Ayuntamiento. Durante los fines de semana del 9 al 11 y del 16 al 18 de enero, la Sala Covibar vuelve a ser punto de encuentro para el talento, reforzando un vínculo con el consistorio que se ha ido consolidando con el paso de los años y que demuestra que la cooperación institucional da frutos reales para la ciudadanía.

Cuando el calendario avanza hacia febrero, aparecen las fechas subrayadas con sentimiento. Los días empiezan a alargarse tímidamente y el mes del amor nos invita a mirar hacia dentro. En la Cooperativa lo celebramos dando espacio a la palabra escrita: el Certamen Literario de Cartas de Amor abre su convocatoria, recordándonos que escribir sigue siendo una forma hermosa de expresar lo que sentimos. A lo largo del año, otros certámenes —Cuentos infantiles, Relatos breves, Carta a mi padre, Carta a mi madre o Una tarde en Covibar— continúan esa

apuesta por la creatividad cercana. Las bases, como siempre, podéis consultarlas en nuestra web.

Marzo y abril traen la primavera y, con ella, el cambio de luz, los primeros brotes y la memoria de encuentros pasados. El calendario se llena de colores y de recuerdos compartidos. Aún es pronto para saber si este año disfrutaremos de una barbacoa popular, pero el recuerdo de las celebradas en años anteriores sigue muy presente. Si finalmente se realiza, como siempre, os iremos informando.

Mayo es uno de esos meses que condensan muchas páginas en pocas semanas. El buen tiempo se asienta y el barrio se activa: comienza la venta de abonos de las piscinas, la danza toma protagonismo con el Certamen Nacional Movimiento 13 y el rastrillo del último domingo vuelve a animar nuestras plazas. Además, colaboraremos un año más con la carrera de Aspadir, reafirmando que el compromiso social también tiene su lugar fijo en nuestro almanaque.

En junio llega el calor y con él una de las etapas más esperadas del año: la apertura de las piscinas y la celebración de las fiestas del barrio. Días largos, intensos y muy nuestros, organizados con cariño y pensados para el disfrute colectivo, porque nos encanta la jarana y porque celebrar juntos también es una forma de cuidarnos.

Julio y agosto pasan como esas hojas que se arrancan casi sin darse cuenta. Vacaciones para muchos, piscinas a pleno rendimiento para todos y cine de verano al aire libre en el entorno del Centro Cívico. Este año, además, las piscinas se mostrarán renovadas tras las obras realizadas en los

últimos meses, una mejora fruto de ese trabajo silencioso que no siempre se ve, pero que se disfruta.

Septiembre trae el cambio de estación y el regreso a la rutina. Se acortan los días, se cierran las piscinas y retomamos la programación del Centro Social. En el gimnasio nos proponemos volver a cuidarnos tras el verano, mientras el rastrillo del último domingo nos recuerda que el calendario sigue girando y que la vida del barrio no se detiene.

En octubre vemos caer las primeras hojas de los árboles, pero la actividad cultural está en pleno rendimiento, tanto en la Sala Covibar como en el Centro Social. Entre las citas destacadas, la habitual gala benéfica de ACEAR vuelve a unir cultura y solidaridad en una fecha ya consolidada.

En noviembre, con el otoño avanzado, miramos al comercio del barrio con la actualización de la guía de negocios en la revista, mientras ultimamos la programación de Navidad.

Y diciembre, como cierre natural del calendario, vuelve a ser un mes lleno de vida: Festival de Navidad en la Sala Covibar, entrega de premios de los certámenes literarios y clases especiales y divertidas en el gimnasio para despedir el año con alegría, luces y encuentros.

Así, hoja a hoja, estación tras estación, el calendario nos recuerda que Covibar no es solo un lugar donde vivir, sino un proyecto vivo que crece al ritmo del barrio y de las personas que lo habitan. Un año estupeiando se abre ante nosotros, lleno de ciclos, encuentros y vida. Y aquí estaremos, como siempre, para recorrerlo juntos

CONSEJO RECTOR DE COVIBAR

P3> Editorial. P4> Paseando por el barrio. P6> Noticias Covibar. P9> Los Tobar. P10> Cuentos ganadores categoría A. P18> Locales en alquiler. P20> Cultura. P39> Deportes. P44> Pasatiempos. P46> CoviRecetas. P48> Noticias Rivas. P50> Social. P53> Conecta con tu mente. P54> Blog. P56> Tablón.

Edita y dirige: Consejo Rector de Covibar

Artículos e información: Departamento de Comunicación de Covibar. Tlf. 916669083. revista@covibar.es  
Covibar S. Coop. Mad CIF: F28582302, INSC:28/CM-3810

Edición: 21.000 ejemplares distribuidos en todo el municipio de Rivas Vaciamadrid

Diseño y maquetación: ZEP, S.L. | Fotomecánica e impresión: Escritorio Digital  
Depósito Legal: M-40152-1992 | Publicidad: Departamento de Comunicación de Covibar - Tlf. 91 666 90 83 ext. 118 | Distribución: Publidistribuciones  
Ilustraciones libres de derechos: Freepik



Desde 1978

La Revista Covibar no comparte ni es responsable, necesariamente, de todas las opiniones que se publican.

## +Kamping. Artículos de camping y accesorios

| Plaza de León Felipe, 7, local 2 | 614 828 654 | [mas\\_kamping33](#) [f](#) Más Kamping |  
| [info@maskaming.com](mailto:info@maskaming.com) | [www.maskamping.com](http://www.maskamping.com) |



Abrir un negocio nunca es solo una cuestión de números. A veces, nace de una necesidad concreta; otras, de una pasión que lleva años gestándose; y casi siempre, de una mezcla de intuición, valentía y circunstancias personales.

Sergio, campista desde siempre, ha convertido su experiencia y su conocimiento del mundo del *camping* en una pequeña tienda de cercanía en el barrio de Covibar, pensada para quienes buscan soluciones inmediatas, asesoramiento honesto y un trato humano que hoy escasea entre grandes superficies y compras online.

### Lo primero, Sergio, ¿por qué decides abrir un negocio como este y, además, hacerlo aquí?

Pues la verdad es que surge de una situación muy cotidiana. Yo he sido campista toda la vida. Tengo un carro-tienda y, preparando una salida, se me rompieron las gomas para poner las piquetas. Fui a una gran superficie que había cerca pensando que lo solucionaría rápido, pero no tenían nada. Todo era «te llega mañana», «te llega pasado»... y pensé: hay gente que necesita las cosas ya, en el momento.

Comentándolo con un amigo que tiene un negocio aquí en Covibar, me dijo: «¿Por qué no montas una tienda y pruebas?». Además, yo me había quedado sin trabajo en julio y mi pareja, Gema, me apoyó desde el primer momento. Todo fue rodado: buscamos locales, surgió esta oportunidad y nos lanzamos.

### ¿Tenías experiencia previa como empresario o comerciante?

No, nunca había tenido negocio propio. Siempre había trabajado por cuenta ajena, así que esto ha sido un salto importante. Pero también es verdad que en casa lo he vivido de cerca, porque mi padre fue empresario, y eso te da cierta perspectiva.

### ¿Y por qué Covibar como lugar para abrir la tienda?

Rivas siempre nos ha gustado mucho. Aunque vivimos en Valdilecha, la distancia es muy corta; en 20 minutos llegamos, salvo que haya algún problema puntual de tráfico. Que hace poco se abriera aquí un área de caravanas fue el espaldarazo definitivo para decidimos por esta ciudad. Además, los locales son más asequibles que en otros sitios. Y este en concreto está en una zona de paso, con el metro al lado, bares, otros comercios... Eso da vida. Es un local



pequeño, de 60 metros cuadrados, de los cuales unos 40 son de exposición, pero para empezar es perfecto.

**Para quien todavía no se haya acercado, ¿qué podemos encontrar en tu tienda?**

Sobre todo, accesorios de *camping*, acampada y senderismo: piquetas, cocinas, linternas, colchones, botiquines, menaje, mantas térmicas... Estas últimas, por ejemplo, las elegí con mucho cuidado. Hay mantas muy baratas que se te quedan pegadas a la piel y son un problema. Estas funcionan bien y tienen un precio asequible. La gente que hace espeleología o actividades más técnicas está encantada con ellas.

También hemos incorporado balizas de emergencia para el coche, que desde hace unos días son obligatorias. Las tengo en tienda a 29,99 euros y la verdad es que están despertando bastante interés. Al final no deja de ser seguridad, algo muy relacionado con la filosofía del *camping* y de viajar preparado.

**También trabajas con productos para caravanas y autocaravanas, ¿no?**

Así es: tenemos químicos, gomas de gas, protectores de bicicletas, escalones, accesorios para muebles... Cosas que muchas veces se rompen en el momento menos pensado: «se me ha roto el cierre del mueble», «me he quedado sin químico»... y no sabes dónde ir; la idea es ser una tienda de cercanía que te saque de un apuro. Voy a recibir mucho más material, aunque de momento no vamos a trabajar con elementos más grandes como tiendas o toldos, por un tema de espacio, pero todo se irá viendo, sobre todo cuando esté en pleno funcionamiento la página web.

**¿También se pueden dirigir a vosotros para camperizar furgonetas?**

Camperizar como tal, no. En Rivas ya hay profesionales muy buenos que se



dedica a eso y no quiero meterme en su terreno. Requiere una nave, licencias, obras... es otra liga. Lo que sí hacemos es vender piezas sueltas: un brazo para una ventana, un accesorio concreto que alguien necesita... Ahí sí creo que podemos colaborar todos y apoyarnos.

**En un mundo dominado por el comercio online y las grandes superficies, ¿qué aporta una tienda como la tuya?**

Sobre todo, el trato humano. No hablo solo de precios. Hablo de escuchar a la gente. De que alguien entre con un problema y salga con una solución o, al menos, con un consejo.

A mí me preguntan por *campings*, por zonas para ir, por experiencias... y yo he estado en muchos sitios. Puedo decirte «este está bien», «en este no vas a estar cómodo», «ojo con esta zona». Puedo aportar un extra que en una gran superficie o en una plataforma de venta *online* no tienes.

**Tras estos dos primeros meses abierto, ¿qué balance haces? ¿Has notado interés por parte de los vecinos del barrio?**

La verdad es que sí. Empezamos hace poco con publicidad, hemos estado en el área de caravanas y la gente se acerca, pregunta, entra a curiosear... Aunque no comprenden en ese momento, miran y se informan. Para mí eso ya es una señal muy buena.

**¿Cómo está siendo la experiencia de emprender?**

Emprender no es fácil y hay que tener paciencia y tranquilidad. Hay días buenos y semanas malas, como en cualquier trabajo. También influye mucho el entorno; por suerte he encontrado gente que te ayuda. En general el balance es más bueno que malo.

Venía de quedarme sin trabajo en verano y ver que la gente entra, pregunta, vuelve... te anima mucho. Y eso se agradece.

**Mirando al futuro, ¿qué te gustaría que fuera esta tienda?**

Me gustaría estar aquí muchos años. Que la gente conozca el mundo del *camping* en todas sus variantes: tiendas, caravanas, autocaravanas, *campers*... y que lo disfruten. Yo lo disfruté muchísimo de pequeño y creo que es una forma maravillosa de viajar, siempre con respeto a la naturaleza. Eso es fundamental: ser cívicos, saber dónde se puede acampar, dónde no, no molestar y cuidar el entorno.

**Para quien quiera iniciarse, ¿algún destino que recomiendes especialmente?**

Tengo debilidad por la zona de Jaca, Ordesa, Formigal cuando no hay nieve ni fiestas... San Juan de la Peña es espectacular. Todo el Pirineo es precioso.

Más cerca, me decantaría por la sierra de Ayllón y el entorno de Cantalojas, con el hayedo de Tejera Negra. Es una zona muy bonita, con río, naturaleza... Yo estuve allí este verano y lo disfruté muchísimo.

**Para terminar, ¿un mensaje a los vecinos que todavía no se han pasado por la tienda?**

Que se animen a entrar, aunque solo sea a preguntar. Y a quienes no conocen este mundo, que hablen conmigo. Les contaré mi experiencia, la buena, la mala y la regular. El *camping* es muy divertido y gratificante.

# Empieza el año con energía:

## descubre las actividades y talleres de Covibar este 2026

Comienza el año dedicando tiempo a lo más importante: tu bienestar. En Covibar queremos acompañarte en ese propósito con una oferta única de talleres y actividades deportivas pensada para que encuentres tu lugar, te cuides por dentro y por fuera y disfrutes mientras aprendes algo nuevo.

Porque crecer, mejorar y sentirse bien no es solo cuestión de ejercicio físico. También lo es de crear, desconectar, socializar, explorar talentos escondidos o volver a conectar contigo mismo.

Y eso es lo que precisamente hace especial a Covibar: aquí puedes desarrollar cuerpo, mente y creatividad en un mismo espacio, cerca de casa y con precios asequibles.

## Talleres que inspiran, relajan

### RESTAURACIÓN DE MOBILIARIO

Más de 15 años dando vida a muebles... y a las personas que pasan por él. Este taller no solo enseña técnicas artesanales, también actúa como terapia, mejora la concentración, estimula el cerebro y crea un ambiente de convivencia que engancha.

PRECIO MENSUAL: 37 €

PRECIO MENSUAL SOCIOS: 31 €

#### Horarios:

Lunes, de 10:00 a 12:30 h  
Lunes, de 18:00 a 20:30 h  
Martes, de 10:00 a 12:30 h  
Martes, de 18:00 a 20:30 h  
Miércoles, de 18:00 a 20:30 h  
Jueves, de 10:00 a 12:30 h  
Jueves, de 17:30 a 20:00 h

Grupos reducidos. Las clases se impartirán también en lengua de signos, por si alguna persona sorda pudiera necesitarlo.



### PINTURA Y DIBUJO

Un refugio creativo para quienes necesitan un parón en su semana. Aprender técnicas artísticas mientras desconectas de verdad reduce el estrés, mejora el ánimo y despierta tu creatividad.

PRECIO MENSUAL: 38 €

PRECIO MENSUAL SOCIOS: 33 €

#### Horarios:

Martes de 10:00 a 13:00 h  
Miércoles de 18:00 a 21:00 h  
Máximo por grupo, 15 alumnos.  
A partir de 14 años.

Más información: 604 887 162

### GUITARRA Y TECLADO

Música para el cerebro y el alma. Tocar un instrumento mejora la memoria, la atención y la coordinación.

PRECIO MENSUAL GUITARRA: 50 €

PRECIO MENSUAL GUITARRA SOCIOS: 45 €

Teclado: media hora individual.

Guitarra: una hora (máximo 4 alumnos).

#### Horarios:

Miércoles mañana.  
Jueves tarde.

PRECIO MENSUAL TECLADO: 55 €

PRECIO MENSUAL TECLADO SOCIOS: 50 €

#### INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

<https://forms.gle/EgnMU4RcFR89rsEQA>





En nuestros talleres y actividades deportivas encontrarás un objetivo común: ayudarte a sentirte mejor, recuperar energía, ganar confianza y disfrutar de un entorno que motiva, inspira y acompaña.

- ✓ Si necesitas desconectar, tienes opciones artísticas donde el tiempo se detiene.
- ✓ Si quieres transformar tu forma física, el gimnasio ofrece programas eficaces y guiados.
- ✓ Si buscas nuevas relaciones, cualquiera de nuestras actividades te dará ese espacio social donde compartir, reír y aprender.
- ✓ Y si te apetece probar algo nuevo este año, aquí tienes propuestas para todos los gustos y niveles.

En Covibar creemos que aprender y entrenar son dos formas complementarias de cuidarse: ambas desarrollan disciplina, liberan estrés y generan bienestar emocional.

## y estimulan tu creatividad

### CURSOS DE FOTOGRAFÍA

(Impartidos por FOTO ESCUELA F)  
Para quienes quieren mirar el mundo con otros ojos.



PRECIO MENSUAL: 50 €

#### Niveles:

Miércoles, de 17:30 a 19:30 h  
(iniciación)

Miércoles, de 19:30 a 21:30 h  
(iniciación)

Lunes, de 17:30 a 19:30 h  
(avanzado)

Lunes, de 19:30 a 21:30 h  
(avanzado)

PRECIO MENSUAL SOCIOS: 45 €

Jueves, de 10:00 a 12:00 h  
(avanzado)

Martes, de 18:30 a 20:00 h  
(laboratorio digital)

Más información:

**91 008 88 26**

y en **fotoefe.es**.

### OFIMÁTICA Y DIGITALIZACIÓN

En un mundo cada vez más conectado, contar con habilidades digitales básicas se ha convertido en una necesidad para participar plenamente en la sociedad. Este taller de informática para adultos está diseñado para ofrecer a la ciudadanía las competencias digitales esenciales que faciliten la vida cotidiana, el acceso a servicios y la comunicación en entornos digitales.

Este taller no solo busca enseñar informática, sino también fomentar la autonomía digital, reducir la brecha tecnológica y promover una ciudadanía más activa y conectada. Es una oportunidad para aprender en un ambiente cercano, dinámico y adaptado a las necesidades reales de los adultos.



PRECIO MENSUAL: 45 €

PRECIO MENSUAL SOCIOS: 40 €

GRUPOS REDUCIDOS: máximo 6 alumnos

#### Horarios:

Jueves, de 10:00 a 11:30 h

Jueves, de 11:30 a 13:00 h

Jueves, de 17:30 a 19:00 h

Viernes, de 10:00 a 11:30 h

Viernes, de 11:30 a 13:00 h

### ¿Qué aprenderás?

El taller está orientado a que los participantes adquieran destrezas prácticas en el uso del ordenador y de internet.

Se abordarán temas como:

- manejo básico del sistema operativo Windows y programas de uso común.
- navegación segura por la web y gestión de información.
- uso de herramientas digitales para trámites administrativos y de servicios públicos.
- comunicación en entornos digitales: correo electrónico, videollamadas y redes sociales.

# Planifica tu año: talleres y gimnasio en Covibar

## Actividades del gimnasio: energía, salud y movimiento

En el Gimnasio Covibar encontrarás actividades diseñadas para que te sientas más fuerte, más ágil y más motivado durante todo el año.

### ZUMBAFIT

Disfruta de una forma divertida de mantenerte en forma combinando coreografías de baile con ejercicios aeróbicos al ritmo de la música latina.

### CICLO INDOOR

Entrenamiento grupal sobre bicicleta estática. Ideal para mejorar la resistencia cardiovascular con sesiones intensas y motivadoras acompañadas de música.

### ESCUELA DE DANZA

Clases para todas las edades, desde los 3 años hasta adultos, en estilos como danza moderna, contemporánea, urbana, clásica, funky, lírico, jazz y española.

### FULL CONTACT

Deporte de combate que combina técnicas de boxeo con patadas y movi-

mientos propios del taekwondo y el kárate.

### JUDO

Una disciplina que favorece el desarrollo físico y mental: fuerza, velocidad, agilidad, equilibrio, resistencia y confianza personal, además de mejorar la coordinación y la capacidad de reacción.

### KUNG-FU

Arte marcial tradicional de China que transmite valores de ética, filosofía, estilo y hábitos saludables a través de la práctica deportiva.

### PILATES

Método integral para cuerpo y mente con más de 500 ejercicios que ayudan a tonificar, mejorar la postura, ganar flexibilidad y alcanzar equilibrio físico.

### PILATES Y LESIONES

Programa diseñado especialmente para personas con patologías que necesitan ejercitarse de manera segura y adaptada.

### KÁRATE

Disciplina que combina trabajo físico y mental, utilizando de forma científica todas las partes del cuerpo para la defensa personal.

### TAICHÍ Y CHI-KUNG

Práctica suave y accesible a cualquier edad. Un entrenamiento psicocorporal que ayuda a moverse con fluidez y serenidad.

### TRAINING FIT

Sesiones de entrenamiento estructuradas para ganar fuerza y masa muscular, mejorar la resistencia o favorecer la

pérdida de peso, utilizando distintos materiales deportivos.

### YOGA

Una actividad apta para todos que libera tensiones físicas y mentales, aportando bienestar integral.

### ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL JUVENIL

Pensado para jóvenes entre 8 y 16 años. Entrenamientos divertidos de fuerza y postura adaptados a su edad y desarrollo.

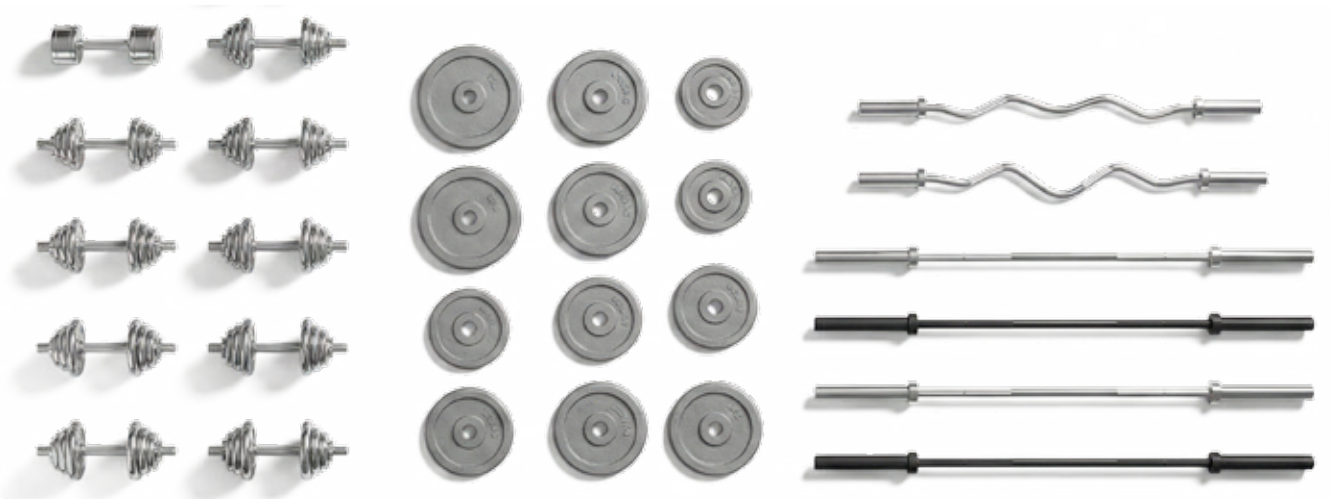
### ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL ADULTOS

Programa de entrenamiento supervisado para adultos, orientado a mejorar tanto la fuerza como la capacidad cardiovascular.

Además, el Gimnasio cuenta también con una sala de musculación completamente equipada.

Sea cual sea tu objetivo —sentirte más fuerte, relajarte, aprender algo que siempre te llamó la atención o simplemente darte un espacio para ti—, en Covibar encontrarás una actividad hecha a tu medida.

Es el momento de cuidarte, de moverte, de crear y de empezar el año con ilusión. Y lo mejor: lo tienes todo aquí, en tu barrio.





# LOS TOBAR

# VECINOS DE COVIBAR



Comenzamos a compartir con vosotros los textos ganadores en los certámenes literarios organizados por el área de Cultura de la Cooperativa a lo largo de 2025. Este mes abrimos con la **categoría A** de **cuentos infantiles**.

## **Categoría A    PRIMER PREMIO    Una aventura épica en la montaña, de Iker Calvo García-Delgado (CEIP Dulce Chacón)**

### **Capítulo I. La pandilla**

Me llamo Iker, vivo en Rivas y tengo 10 años. Os preguntaréis por qué os cuento mi vida si soy un niño normal con una vida normal. Pues sí, era un niño normal con una vida normal hasta que mi vida dio un giro por completo.

Mi vida discurría yendo al cole a extraescolares y pasando la tarde en el parque con mis amigos. Mi pasatiempo favorito era el de un niño normal: esconder cosas en la pared del cementerio. Solíamos dejarnos mensajes codificados entre los amigos y luego los buscábamos y los traducíamos. Pensándolo bien, no es un pasatiempo muy normal... pero como lo compartía con mis mejores amigos, a mí me parecía muy normal.

Por cierto, ¡se me ha olvidado presentaros a mis amigos! Ellos son Enzo, Alba y Pablo. Llevamos en el cole juntos desde los 3 años y desde el principio hemos sido inseparables. Enzo es el deportista del grupo, no hay deporte que se le resista. Absolutamente todos se le dan bien. Alba es la más cantista de toda la pandilla y siempre nos ameniza con sus bailes y canciones. A Pablo le encanta el espacio, siempre nos está hablando de galaxias, planetas y asteroides. Pero de lo que más nos habla es de los agujeros espaciotemporales. Aunque, sinceramente... ¡no nos enteramos de nada!

Y yo... supongo que, si ellos me tuvieran que describir, me denominarían el lector.

¡Me encanta adentrarme en otros mundos a través del papel!

Todos vivimos muy cerca del parque Rafael Canogar, por eso nuestro centro de mando era el parque del cementerio. Sí, sí, el que está al lado de la Guardia Civil.

### **Capítulo II. La excursión**

Todo empezó un día normal que fuimos a los cortados de Rivas en una excursión con el cole. Visitamos la laguna del Campillo y el centro de educación ambiental. También estuvimos paseando por donde muchos años antes había sucedido la Guerra Civil, caminando entre las trincheras, donde ambos bandos se disparaban. Los dos bandos de esa guerra eran el republicano y el nacional... o algo así nos contaron.

El cielo empezó a oscurecerse, así que paramos un rato a descansar y a tomar el bocadillo para evitar que nos pillara la lluvia a mitad de camino y, cómo no, Enzo echó a correr. Lo estuvimos esperando durante diez minutos y nada. Los profes empezaron a irse, se estaban cansando de esperar a Enzo. Lo llamaron muchas veces, pero no venía. Así que tuvimos que ir Alba y yo a buscarlo, pero no lo encontramos.

De repente, oímos unos gruñidos por detrás, nos dimos la vuelta y era... ¡un jabalí furioso que nos perseguía! Corrimos a toda velocidad, y entonces, por fin, vimos a Enzo a lo lejos, que también salió corriendo. Miramos hacia atrás y estaba justo detrás de nosotros, corriendo a una velocidad preocupante. Estábamos tan asustados que no nos dimos cuenta de que había un árbol caído en mitad del camino; entonces nos tropezamos y empezamos a rodar ladera abajo.

Según estábamos cayendo vimos que la tormenta nos iba a pillar lejos del grupo y nos iban a echar más bronca todavía. Esa era nuestra mayor preocupación en ese momento. Y, de repente, ¡zas! Dos rayos chocaron en el cielo y este se iluminó y vimos una mancha gigante. Intentamos frenar la caída, pero no podíamos. Como no podíamos, nos dimos la mano y nos la sujetamos muy fuerte y luego, de repente, todo desapareció.

—¡Chicos! ¿Estáis ahí!? —grité en cuanto el dolor me dejó pensar un poco.

—¡Sí! —respondieron los dos al unísono. (Chispas, candado personal)

Estaba todo muy nublado, no se veía nada. Entonces, oímos unos ruidos parecidos a unos disparos. De repente, la niebla se fue disipando y vimos cómo se acercaba hacia nosotros un tanque. Nos quedamos bloqueados, no sabíamos dónde estábamos ni mucho menos qué hacía un tanque allí.

El primero en reaccionar fui yo. Empecé a correr hacia una piedra grande y enseguida ellos me siguieron. Conseguimos escondernos justo cuando el tanque empezó a disparar. Las balas pasaron silbando por encima de nuestras cabezas. Creo (aseguro) que nunca en mi vida hemos pasado tanto miedo. Estuvimos allí escondidos mucho rato (no puedo decir cuánto porque de la caída todos nuestros relojes se rompieron).

Estaba empezando a oscurecer así que en cuanto dejamos de escuchar los disparos salimos corriendo y nos metimos en una cueva. Estaba muy oscura y no se veía nada. Enzo nos contó que según íbamos corriendo había visto casas por el rabillo del ojo.

### **Capítulo III. Nuevos amigos**

Al día siguiente nos despertamos muy cansados, no habíamos dormido prácticamente nada. Aunque teníamos frío, hambre y mucho miedo, conseguimos pasárnoslo muy bien gracias a las canciones de Alba, que nos estuvo amenizando con La potra salvaje, Sofía, La casa por el tejado... y muchas más.

Salimos de la cueva con muchísimo miedo. Andábamos muy, muy rápido, y, de repente, oímos una voz a nuestras espaldas que gritaba:

—¡Dejen de disparar! ¡Hay niños!

Seguimos corriendo y llegamos a un pueblo donde había unos niños en la calle jugando con unos juguetes muy raros.

Les preguntamos sus nombres y nos dijeron que eran Rafael, Álvaro, Fernando y Rosa. Nos estaban mirando raro por nuestra ropa y nosotros a ellos por sus juegos, sin embargo, nos pusimos a jugar un rato con ellos y con sus juguetes. A decir verdad, los juguetes no eran raros, sino antiguos. Recuerdo haber visto fotos de mis abuelos con juguetes parecidos.

Sin embargo, cuando nos dijeron que tenían balón, nos ilusionamos un montón y empezamos a jugar al fútbol, al balón prisionero, a pelota sentada... aunque yo no dejaba de darle vueltas a muchas cosas, no podía dejar de pensar en un libro que había leído unos meses antes...

Les dije a Enzo y a Alba que viniesen un momento. Les conté que con mis padres había ido a una exposición y había visto ropa parecida a la de esos niños, y que los juguetes también los había visto antes en fotos familiares.

—Chicos, estamos en la Guerra Civil —les susurré.

—¿Qué!? —dijeron los dos juntos (chispas, candado personal, jajaja)— Lo he leído en un libro —les comenté.

—¿Pero cómo? —dijo Alba.





—No estoy muy seguro, pero yo creo que nos hemos metido por un agujero espaciotemporal y hemos viajado en el tiempo —informé.

—¿En serio? —dijo Enzo.

—Eso me temo. Todo esto lo sé por Pablo, que siempre habla de los agujeros esos —respondí no muy convencido.

—Pero ¿entonces no vamos a volver a ver a nuestros padres nunca más? —dijo Alba con voz muy triste.

—No, no, eso no puede ser —dijo Enzo mientras empezaba a llorar.

Volvimos con el resto del grupo y seguimos jugando con ellos hasta que se hizo de noche. No sabíamos dónde dormir, nos daba un miedo horrible volver hasta la cueva donde habíamos pasado la primera noche, así que Fernando nos ofreció dormir en su casa:

—Si os apetece, podéis dormir en mi casa, vivo solo con mi abuela y seguro que no le importa —nos dijo Fernando.

—¿Y tus padres? —preguntó Alba.

—¿Y los vuestros? —interrumpió Rosa.

—Mmmmm, es una larga historia... —dije, mientras empezaban a asomar unas lágrimas a mis ojos.

—La mía también, mejor nos las contamos mañana entonces —concluyó Fernando mientras ponía rumbo a su casa.

Cuando llegamos a casa de Fernando su abuela, que se llamaba María, se alegró mucho y tras hacer las presentaciones cenamos un guiso de conejo riquísimo que había hecho María.

Esa noche estuvimos jugando a la baraja española y nos reímos mucho. Fernando y su abuela nos enseñaron a jugar a la escoba, a la brisca y a la perejila. Nosotros conseguimos que jugaran al Virus, que lo llevábamos en la mochila y, aunque al principio María decía que ella no sabía jugar con esos dibujos tan raros, luego le cogió el tranquilo y hasta nos ganó jajaja (es verdad). Alba, por supuesto, nos hizo una de sus coreografías espectaculares y Enzo y yo nos atrevimos a hacerle los coros.

Dormimos todos juntos en unos colchones de lana en la cocina, muy cerca de la chimenea, porque por la noche empezó a hacer mucho frío. Antes de dormir, María nos contó una historia muy divertida de un día que había ido a bailar, o algo así, pero caímos rendidos antes de que acabara. Habían sido demasiadas emociones en un solo día.

#### Capítulo IV. El cementerio

A la mañana siguiente, Fernando nos contó la historia de sus padres. Ambos habían muerto por culpa de la guerra el año anterior. Nos pidió si podíamos acompañarlo al cementerio a llevarles unas flores y, como no teníamos nada mejor que hacer, nos fuimos con él para hacerle compañía.

Cuando llegamos al cementerio, nos resultó muy familiar la entrada.

—¡Chicos! ¡Es el cementerio de al lado de casa! —gritó Alba.

—¡Es verdad! —dijo Enzo.

—¿De al lado de casa? —preguntó Fernando—. Aquí no hay ninguna casa en muchos kilómetros. Creo que os estáis equivocando.

—No, no nos estamos equivocando, es que es una larga historia... —dije yo con muchas ganas de contarle a nuestro nuevo amigo todo lo que nos había pasado en las últimas 48 horas.

Pues contádmela porque es todo muy raro —dijo Fernando. Cuando te la contemos sí que te va a parecer raro todo —dijo Enzo.

—Si se la contamos va a pensar que estamos locos —añadió Alba.

—¡Lo que me estáis poniendo, es un poco nervioso con tanto misterio! —dijo Fernando con la cara desencajada.

Dejamos las flores en la tumba de sus padres, que no era más que una pequeña lápida con las letras pintadas en negro y nos fuimos fuera, donde se suponía que estaba el parque en el que tantas tardes pasábamos los cuatro jugando juntos.

Le contamos cómo nos caímos por la ladera, cómo comenzó la tormenta y cómo vimos dos rayos chocar y que justo en ese momento aparecimos en un campo de batalla, en medio de la guerra, justo 88 años antes de la tormenta.

Las caras de Fernando mientras le íbamos contando la historia eran supergraciosas. Estaba flipando, pero no dudó de nuestra palabra ni un segundo.

Entonces, Enzo cayó en la cuenta de que, si era el mismo cementerio, estaría la misma piedra en la que nos dejábamos los mensajes unos a otros, así que salió corriendo (¡cómo no!) hacia el lateral del cementerio, hacia el muro donde estaba la famosa piedra. Salimos corriendo detrás de él y, cuando llegamos, vimos una sonrisa en su cara: ¡había encontrado la piedra!

Mi cabeza no dejaba de dar vueltas y más vueltas, la solución tenía que estar en esa piedra, pero no era capaz de aclarar mis ideas. De repente, caí en la cuenta de que teníamos cuadernos en nuestras mochilas, así que saqué una hoja de papel y comencé a escribir un mensaje a Pablo:

«20 de junio de 1937. Hola, Pablo, no te lo vas a creer, pero Alba, Enzo y yo hemos viajado en el tiempo. El día de la excursión a la laguna del Campillo, durante la tormenta, un agujero espaciotemporal se formó justo delante de nuestras narices y no pudimos frenar. Ahora estamos atrapados en 1937 y no sabemos cómo volver a casa. ¡Necesitamos tu ayuda! Firmado: Iker»

Escondimos el mensaje bajo la piedra como tantas otras veces habíamos hecho, pero en esta ocasión, no era un juego, sino una auténtica llamada de auxilio.

#### Capítulo V. 2025-2045

El cielo estaba muy nublado y la lluvia no dejaba de caer. La casa estaba en silencio. Desde que la pandilla había desaparecido en la excursión, la tristeza pesaba en el ambiente y Pablo no podía dejar de pensar en ellos.

La madre de Pablo lo llamó para que bajara a merendar, pero él tenía un nudo en el estómago que no le dejaba probar bocado. Empezó a jugar con el sándwich y sin darse cuenta, lo dividió en cuatro trozos, como hacía muchas veces en el recreo cuando compartían el almuerzo.

Por un momento dejó de llover y su madre le preguntó si quería salir a dar un paseo para que le diese el aire.

—Seguro que te viene bien para despejarte un poco —le dijo su madre.

—Sí, vale —dijo no muy convencido Pablo.

Cogieron los chubasqueros y salieron de su casa sin rumbo fijo.

—Mamá, me apetece ir al cementerio para recordar cómo jugaba con mis amigos por última vez —le pidió Pablo a su madre.

—¿Estás seguro? —le preguntó su madre.

—Sí, mamá, estoy seguro. Es lo que ellos querían —dijo Pablo.

Se dirigieron al cementerio y Pablo fue directo a levantar la piedra de los mensajes y para su sorpresa había una hoja de cuaderno que le resultaba familiar. Pensó que algún compañero macarra le estaba gastando una broma pesada y justo cuando iba a tirar la hoja a la basura con rabia, reconoció la letra. ¡Era la letra de Iker!

Abrió la hoja a toda pastilla y la leyó. Sus ojos se iluminaron. ¡Sus amigos estaban vivos! ¡En 1937 pero vivos! ¡Y necesitaban su ayuda!

Se dio la vuelta buscando a su madre y le contó lo que acababa de leer. Su madre se asustó mucho y pensó que la pena de perder a sus amigos le había hecho inventarse aquella historia.

Ni su madre, ni ningún adulto le creyó, así que Pablo dedicó su vida a estudiar los agujeros espaciotemporales.

Como le gustaba tanto y quería salvarnos a toda costa, Pablo dedicaba a sus estudios mucho más tiempo de lo que le dedicaría cualquier otra persona. Por ello, consiguió acabar la carrera de Físicas en tiempo récord. Pero eso no fue suficiente, tuvo que seguir estudiando y estudiando hasta que, por fin, en 2045, veinte años después de que sus amigos desaparecieran, consiguió descifrar cómo funcionan los agujeros espaciotemporales.

### Capítulo VI. El verano

El tiempo transcurría lentamente en 1937. Cada día que pasaba estábamos un poco más tristes, porque nos dábamos cuenta de que era imposible que pudiéramos volver a nuestra casa, a nuestro tiempo. Pero, aun así, seguíamos sin perder la esperanza.

Fernando y María nos acogieron en su casa y nos trataban muy bien. Pasábamos los días jugando en la calle con nuestros nuevos amigos y las noches jugando a las cartas en casa (definitivamente, María era una crack jugando al Virus).

Casi todos los días nos dábamos un paseo por el cementerio para ver si habíamos recibido respuesta de Pablo, pero nada.

El verano estaba llegando, ya no dormíamos al lado de la chimenea, ni comíamos los guisos calientes (y deliciosos) de María. Pasábamos las tardes en el río chapoteando. ¡Nos lo pasábamos bomba! Pero aun así, al llegar la noche, nos podía la tristeza y solo pensábamos en volver a casa.

—¡Jo, nunca habría pensado que echaría tanto de menos a Yago —les dije a mis amigos.

—A mí me pasa lo mismo con mi hermana Ali —dijo Alba.

—Yo no hay día que no piense en Lara —dijo Enzo.

Los tres nos dimos un abrazo y Fernando, que nos miraba en la distancia, vino corriendo y se unió a nosotros.

—Os entiendo perfectamente, yo echo mucho de menos a mis padres también. Lo bueno es que tengo a mi abuela. Y vosotros os tenéis los unos a los otros. Y me tenéis también a mí. Y por supuesto a mi abuela María, que os quiere ya como si fuerais sus nietos.

Y dicho esto, se dio media vuelta y se tiró de cabeza al río desde la parte más alta del árbol que nos hacía las veces de trampolín. Fernando era genial.

### Capítulo VII. La tormenta

Pablo ya conocía la teoría sobre cómo funcionaban los agujeros espaciotemporales y cómo elegir el año y el lugar al que viajar. El único problema era que para que se abriesen tenía que haber una tormenta de unas características determinadas. En 2045 era fácil, bastaba con consultar el parte meteorológico, sin embargo, en 1937 no era tan sencillo puesto que no conocías el tiempo que iba a hacer. Aun así, Pablo decidió venir a buscarnos. Ya buscaría la solución a ese problema cuando nos encontrase.

Pablo pasó varias semanas visitando páginas y más páginas para saber cuándo se daría la tormenta perfecta: el 21 de septiembre se darían las condiciones adecuadas para que el agujero se abriese.

Pablo se fue a los cortados de Rivas a la hora prevista de la tormenta. Iba a ser una tormenta con fuertes ráfagas de viento de hasta 40km/h. Iba a ser la tormenta del año, pero a Pablo le daba igual, con tal de salvarnos, haría lo que fuese.

Ya estaba empezando a caer la tormenta. Pablo esperó hasta que dos rayos chocaron y se lanzó hacia el agujero que se dibujó en el cielo. Pablo no sintió miedo en ningún momento. Pablo era un valiente.

De repente, todo desapareció y un segundo después ya estaba en las trincheras. Bajó corriendo, esquivando las balas hasta que consiguió llegar al pueblo. Preguntó por unos niños raros a unas señoras que iban por la calle y estas enseguida supieron a quién se refería.

—¡Ah! Sí, sé de quién me estás hablando, llegaron hace unos meses. Viven en la casa de la señora María. Sigue un poco más para adelante, la casa con un jardín grande —dijo una de las mujeres.

—Muchas gracias, señora —contestó Pablo.

—De nada —contestó la señora.

Pablo se dirigió corriendo hacia la casa que le habían indicado las señoras. Cuando llegó, no tuvo ni que llamar a la puerta, sus amigos estaban ahí, jugando en la calle con unos juguetes muy raros y celebrando algún tipo de fiesta. Pablo no pudo evitar que unas lágrimas de alegría se le escaparan al ver a sus amigos veinte años después de haberlos perdido. Sin duda, fue uno de los momentos más importantes de su vida.

### Capítulo VIII. La despedida

El verano llegó a su fin, y con él, mi cumpleaños y el de Alba (desde pequeñitos los dos hemos pensado que la conexión tan especial que tenemos se debe a que nacimos el mismo día). Estábamos celebrándolo, jugando en la calle con todos nuestros nuevos amigos. María había hecho una tarta deliciosa (como todo lo que cocinaba ella).

De repente, vimos a un señor corriendo que llevaba una ropa parecida a la que nosotros llevábamos cuando aparecimos allí (obviamente, ya no la llevábamos). Se paró un poco antes de llegar donde estábamos y se puso a llorar. Salió corriendo hacia nosotros y nos abrazó tan fuerte como nunca nos había abrazado nadie.

—¡Chicos! ¡Por fin os he encontrado! —dijo el señor.

—Señor, creo que se ha equivocado de persona —dijo Enzo asustado.

—¿Señor? ¿De verdad me llamas señor? Cuando jugábamos a Infectados no me llamabas señor —contestó el señor mientras se reía.

—¿¿¿Pablo??? —dijo Alba con la boca tan abierta que casi le toca el suelo.

—¡Sí! ¡Soy yo! ¡Por fin os encuentro! No sabéis lo que me ha costado.

—¡Pero eres un viejo! —le dije yo sin acabar de creérmelo.

—Un viejo que lleva un montón de años intentado encontraros para llevaros de vuelta a casa —contestó Pablo.

—Pero nosotros no somos viejos —apuntó Enzo—, de hecho, Alba e Iker cumplen hoy 10 años.

—¡No me acordaba! ¡Muchísimas felicidades! Entonces no he podido venir en mejor momento. Ahora mismo estamos en una dimensión diferente, por eso, aunque para mi han pasado muchos años, para vo-





sotros solo han pasado unos meses. Me habría gustado que hubiera sido menos tiempo el que hubierais tenido que pasar aquí, pero las condiciones exactas para abrir un agujero espaciotemporal solo se daban hoy, 21 de septiembre. Y creedme que he hecho muchas investigaciones para calcularlo —dijo el señor (Pablo, que es que todavía no me había acostumbrado).

—Pero ¿cómo nos has encontrado? —pregunté— ¿Cómo sabías dónde y cuándo estábamos?

—A los pocos días de que desaparecierais fui al cementerio, como solíamos hacer cuando éramos pequeños. Estaba muy triste y quería jugar con nuestra piedra para recordar nuestros ratos felices. Allí encontré un mensaje que me habíais enviado tan solo un par de días después de haber desaparecido. Nadie me creyó cuando lo conté, pero he dedicado mi vida entera a entender los agujeros y a llevaros de vuelta a casa. Ahora os devolveré a 2025 y yo iré a 2045, de donde vengo. Aunque supongo que este viaje en el tiempo hará que algo en mi vida cambie —nos explicó Pablo.

—Lo tío, te sigues enrollando igual que cuando eras pequeño, en eso no has cambiado nada —soltó Alba sin pensar.

—Jajajajaja —reímos todos al unísono.

—Venga, vamos, tenemos que aprovechar la tormenta de hoy para volver, si no, no sé cuánto tiempo tendríamos que esperar para encontrar una de las mismas características y volver a casa —nos apremió Pablo.

—¡Sí! ¡Volvemos a casa! —gritó Alba.

—¡Por fin! —dijo Enzo.

—Yo también tengo muchas ganas de volver a casa, y ver a mis padres y a mi hermano, y a mi hermana perruna —dije yo envuelto en tristeza— pero también me da muchísima pena dejar aquí a nuestros amigos, y a Fernando y a María, que han sido una verdadera familia para nosotros.

—Por nosotros no te preocupes —dijo María—. Vuestras familias os están esperando y seguro que están muy tristes sin vosotros. Ha sido un placer pasar el verano con vosotros, pero debéis partir. No os olvidéis de que aquí estamos en guerra y tiene pinta de que no va a acabar. Poneos a salvo.

—¿Por qué no venís con nosotros? Así huir de la guerra —les dijo Enzo.

—Uy, ¿viajar yo al futuro? ¿Y jugar a las cartas esas raras que tenéis?

—dijo María—Yo ya soy muy mayor y estos son mi sitio y mi gente.

—Yo no puedo dejar a mi abuela sola —dijo Fernando—. Es la única familia que tengo y no la puedo dejar aquí. Ha sido genial pasar el verano con vosotros, sois como los hermanos que nunca pude tener.

—Muchas gracias por todo lo que habéis hecho por nosotros —dije yo sin poder parar de llorar.

Nos abrazamos muy fuerte todos y seguimos a Pablo que se estaba empezando a poner un poco nervioso.

Nos dirigimos todos juntos hacia las trincheras. Nuestra nueva familia nos acompañó hasta donde comenzaba el peligro de ser alcanzado por una bala. Volvimos a abrazarnos y se alejaron por el horizonte mientras nos despedíamos con la mano.

—¿Qué se supone que tenemos que hacer? —preguntó Enzo a Pablo— Algo que se te da muy bien, correr —contestó Pablo.

—¿Correr? ¿Hacia dónde? —preguntó Alba.

—Cogeos fuerte de la mano los tres y, en cuanto veáis que dos rayos chocan y se forma un círculo saltad en él, apareceréis en la excursión como si nada hubiera pasado, nadie habrá notado vuestra ausencia —nos explicó—. Yo correré en esa otra dirección pues es allí donde está el agujero que me devolverá a 2045. Nos vemos de pequeños en 2025. Vosotros recordaréis todo esto, pero yo no sabré nada, vosotros decidís si queréis contármelo o no...

—Pablo, muchísimas gracias por todo. Has sacrificado tu vida por buscarnos —dijo Alba.

—Ha sido el tiempo mejor invertido. ¡Todo por la pandilla! No podía dejaros aquí, aunque veo que os han tratado también muy bien por aquí —dijo Pablo con lágrimas en los ojos.

Nos abrazamos los cuatro muy fuerte y nos preparamos para echar a correr en cuanto el agujero se abriera ante nosotros. Los rayos chocaron, el agujero se abrió y saltamos en él con un sentimiento agri dulce en nuestros corazones.

### Capítulo IX. Vuelta a casa

Aparecimos en la ladera por la que hace un rato nos habíamos caído (aunque para nosotros hubiera pasado un verano entero), justo cuando un jabalí huía en dirección contraria. A lo lejos escuchamos a las profesoras que nos estaban llamando y los tres nos miramos felices de estar de vuelta. Salimos corriendo hacia el resto del grupo y abrazamos a Pablo, que nos miraba como si estuviéramos locos.

—Pablo, eres genial. Estoy seguro de que cuando seas mayor vas a ganar un Nobel —le dijo Enzo—, lo que aún no sé es si será el de Física o el de la Paz.

—¿Pero qué os pasa? —dijo Pablo sin entender nada.

—Algún día te lo contaremos... —dijo Alba.

—Pero ahora vámonos rápido al autobús, que tengo muchas ganas de ver a mis padres y a mi hermano —dije yo metiéndoles prisa.

—¿Ganas de ver a tu hermano? —dijo Pablo— ¿Tú que siempre lo estás chinchando? Ya os digo yo que estáis los tres muy raros.

De repente, el cielo se oscureció y oímos a las profesoras que nos metían prisa porque se acercaba una tormenta y no querían que nos pillara en el campo. Corrimos hacia el autocar y empezamos a hacer recuento antes de subir.

—Falta uno. ¿Quién falta? Chicos, ¿echáis de menos a alguien? —gritó Concha.

—¡Enzo! —gritamos Alba y yo con la cara desencajada.

A lo lejos, corriendo, como siempre, apareció Enzo ajeno al susto que nos había dado.

Esa tarde, al llegar a casa, le di a toda mi familia el abrazo más grande que les había dado en mi vida. Todos me miraban como si me hubiera vuelto loco, y es que ellos solo llevaban sin verme desde el desayuno, pero yo había pasado un verano entero sin ellos y los echaba mucho de menos.



## SEGUNDO PREMIO

## La mochila cirujiana, de Victoria Carreras Sánchez (Colegio Luyfe Rivas)

Érase una vez una niña llamada Lorena, que vivía en Rivas Vaciamadrid, un pueblo de Madrid, de España, de Europa, dentro del planeta Tierra... Lorena tenía 14 años, y cada día iba a andando por la mañana más de 2 kilómetros desde su casa al colegio y por la tarde, otros 2 kilómetros desde el colegio a su casa. Del peso de la mochila, le dolía mucho la espalda, dado que tenía que llevar la ropa de ballet, la ropa de la piscina, el desayuno, la merienda, el iPad, los cuadernos, los bolis, y cada año, más y más libros ... Tenía 14 años.



Tenía el pelo largo y liso, de color marrón. Sus ojos eran de color azul. No era muy alta para su edad, pero quizá, era por el peso de la mochila que tampoco la dejaba crecer de tanto peso.

Lorena llevaba mucho tiempo intentando inventar una mochila que fuera genial, que pudiera meter muchas, muchas, muchas cosas, y que no pesara. Pero era imposible, había probado de todo: mochilas hechas con plumas, que no pesaban, pero se rompían; mochilas con muchos globos que fueran flotando, pero cuando había viento, salían volando; mochilas con ruedas, pero con tanto peso, no podía arrastrarla con el brazo... Así que seguía llevando la misma mochila en la espalda, que cada vez, pesaba más y más.

Cada noche, Lorena, se sentaba en su mesa de estudio intentando diseñar esa mochila, pero ya no tenía ideas nuevas.

Una noche, aburrida porque no se le ocurría nada y cuando estaba a punto de irse a la cama, cuando todo el mundo estaba dormido ya en Rivas, vio por la ventana una bola grande a toda velocidad que iba dejando un rastro como de purpurina detrás suya, que acabó apagándose por el auditorio Miguel Ríos, que es donde se hacían los conciertos de música en el pueblo.

La niña se vistió y fue con su bicicleta por el carril bici hasta el auditorio, para investigar que era eso que había visto por la ventana.

Al llegar vio que en el centro del auditorio había aterrizado una nave espacial enorme con forma de magdalena, muffin o cupcake, de color rojizo o rosado. La nave tenía unas ventanas redondas, que parecían como bolitas de chocolate. Era igualito a un muffin.

Salía mucho humo por el suelo de la nave, cuando, de repente, se iluminó todo, se bajó como el papel de la magdalena como si fuera la puerta de un castillo medieval, y bajaron cuatro extraterrestres, que no parecían muy diferentes a nosotros, pero el color de la piel sí era algo distinto, de un color gris clarito. Lo que sí eran muy diferentes a nosotros era porque tenían unas orejas y unos ojos más grandes que los nuestros, y, sobre todo, los dedos de las manos, más largos, y las uñas mucho más largas que las nuestras. Uno era alto, otro bajo, uno más jovencito y otro, el que parecía ser el jefe, más mayor.

La niña no podía ni moverse del miedo que tenía, pero el que parecía el jefe, se acercó a ella y le dijo que no se preocupara, que eran buenos y no la iban a hacer daño. Hablaban un perfecto español.

La niña les dijo que ella se llamaba Lorena, que vivía allí en Rivas y les preguntó que quienes eran ellos, que de donde venían y que qué hacían allí en Rivas.

El jefe la explicó que ellos eran cirujianos una raza que vivía en un planeta muy lejano llamado Chococrispili que estaba en la Vía Chocoláctea. Llevaban más de diez años viajando para llegar a la Tierra, y que venían porque había un agua muy especial para ellos que solo existía en Rivas. Le preguntaron a Lorena cómo podían llegar a las lagunas de Rivas, que es donde estaba esa agua tan especial.

—¿Qué tiene esa agua de especial para que vengáis de tan lejos a por ella? —preguntó Lorena—. Es agua que es tóxica y no podemos bañarnos ni comernos el pescado que vive en el agua porque nos ponemos malos, y podríamos morirnos —dijo Lorena.

El jefe cirujiano contestó:

—Para vosotros será muy tóxica, pero para nosotros son las únicas aguas que pueden limpiarnos nuestras uñas. Nos manda nuestro rey, nuestro gran rey Mierduñas, porque siempre tenía mucha mierda en las uñas. Es una misión muy importante para nosotros, porque es la única agua que puede limpiar nuestras uñas, y en todos los planetas de la Vía Chocoláctea casi se había agotado. Es un agua que tiene muchos minerales y compuestos químicos, que solo existe en las lagunas de Rivas, y es la única que nos puede limpiar las uñas, por eso la necesitamos. Si no conseguimos llevar el agua antes de que se agote en nuestra Vía Chocoláctea, la suciedad de las uñas haría que nos enfermáramos todos y moriríamos todos los cirujianos. Por eso es tan importante que antes de diez años estemos de vuelta con suficiente agua para que los cirujianos podamos vivir otros cien años antes de volver a por más agua a Rivas.

Lorena les dijo:

—No os preocupéis, yo os acompaño a esa laguna. Sé perfectamente donde está y os puedo guiar.

Lorena se montó en su bici, y ellos, los cuatro cirujianos, se montaron como flotando cada uno sobre una nube que realmente era un algodón de azúcar. El más joven de ellos, le dijo que dejara su bici aparcada y se subiera en uno de esos algodones de azúcar flotantes, y Lorena aceptó. Tardaron un par de minutos solo en llegar a la laguna, porque iban muy rápidos.

Al llegar a la laguna, los cuatro cirujianos empezaron a meter agua cada uno en su mochila que llevaban en la espalda. Las mochilas cada una era de un color. Lorena, se dio cuenta que estaban metiendo mucha cantidad de agua, más que la que cabía en la piscina de su colegio.

Cuando llevaban más de 2 horas, uno de ellos dijo que se les estaba haciendo muy tarde, que debían irse lo antes posible para que nadie los viera. Se pusieron sus mochilas de nuevo en la espalda, se volvieron a subir en sus nubes de algodón de azúcar ultrarrápidas, y volvieron a la nave. De camino, Lorena, que estaba alucinando con toda el agua que habían metido en las mochilas y viendo que se las pusieron en la espalda sin ningún esfuerzo, les preguntó:

—¿Cómo es posible que en una mochila tan pequeña haya entrado tanta agua como para llenar dos o tres piscinas y además sea tan ligera que podáis cogerla con una sola mano como si nada? Yo llevo muchos años intentando inventar una mochila en la que pueda meter mucho peso y no me haga daño en la espalda.

El cirujiano más viejo, le explicó:

—Estas son unas mochilas muy especiales, como si fueran mágicas, y tienen una tecnología secreta que nos permite meter todo lo que





queramos sin que llegue nunca a pesar más que una bolsa de algodones de azúcar.

Lorena se quedó con los ojos como platos escuchando todo eso, justo lo que ella llevaba intentando inventar durante tanto tiempo.

Cuando llegaron de vuelta al auditorio, una bandada de cigüeñas había cubierto casi toda la nave, casi no se veía de la cantidad de cigüeñas que había encima de la nave. Los cirujanos no habían visto nunca tantos pájaros tan grandes juntos. Lorena dio un silbido fuerte, y salieron todas las cigüeñas volando asustadas, y una nube de plumas fueron cayendo del cielo hasta el suelo, que parecía que había una alfombra de plumas.

Sin perder ni un segundo, los cirujanos le dieron las gracias a Lorena y se subieron todos a la nave. Pero justo cuando se encendieron las luces, algo raro parecía que les pasaba a los motores. La nave por algún motivo no arrancaba. Y se les acababa el tiempo para que no fuera de día y les viera todo el mundo. Bajaron todos los cirujanos muy muy preocupados, porque no entendían por qué los motores de la nave no se encendían.

Lorena se ofreció para entrar en la nave y echar un ojo, dado que ella, con todo lo que había estudiado para inventar su mochila ultraligera, sabía mucho de diferentes tecnologías.

Al subir por el pasillo, quedó alucinada. Por dentro, esa magdalena grande que parecía la nave por fuera, realmente por dentro era enorme, muy muy grande, gigante, como una mansión enorme. En el centro había una escalera de caracol que no se veía casi el final, a la que se podía subir a un montón de pisos. Les explicaron que en cada piso había una cosa: un gimnasio enorme con una pista de atletismo y un campo de algo parecido a lo que nosotros llamamos de fútbol. En otra había un montón de sitios de diferentes comidas de todos los planetas de la Vía Chocoláctea. En otra, como una biblioteca enorme llena de televisiones en las que pasaban horas y horas estudiando... Tenían de todo lo que te puedes imaginar. Lorena estaba con la boca abierta que no sabía ni que decir.

El jefe de los cirujanos, le pidió que los acompañara hasta una habitación que parecía el centro de control de la nave. Era una sala con una pantalla enorme que se veía todo Rivas a través de ella como si fuera de día, cuando realmente fuera estaba muy muy oscuro porque era de noche. Estaba todo lleno de botones, de mandos de todo tipo, de luces de colores por todos lados. Pero cuando apretaba el botón de inicio de los motores, no pasaba nada, no se encendían.

—Ummm... esto es muy raro —dijo Lorena. Se quedó callada un buen rato, y se le ocurrió una cosa—. Puede que las plumas de las cigüeñas hayan atascado la tubería por donde entra aire y hace que funcionen los motores. ¿Podrías ir a ver esa tubería?

El más alto de los cirujanos salió fuera de la nave y se subió a una de las nubes de algodón que le subió hasta arriba de la nave, y pudo ver que, justo como decía Lorena, un montón de plumas habían atascado la tubería. Limpió todas las plumas y bajó corriendo.

—He quitado un montón de plumas de esos pájaros tan grandes. Intentad arrancar a ver si ya funcionan los motores —dijo gritando cuando entraba en la nave.

Lorena dio al botón y se oyó un ruido enorme de los motores arrancando.

—Genial, niña, muchas gracias, nos has salvado la vida —dijo el jefe de los cirujanos—. Ahora vete corriendo, que necesitamos despegar lo antes posible porque se está haciendo de día y nos verá todo el mundo.

Lorena, salió corriendo, y, justo cuando estaba saliendo por la rampa desde la nave, el más joven de los cirujanos salió corriendo y le regaló a Lorena una de sus mochilas mágicas y le dijo:

—Esta mochila es para ti, porque te has portado muy bien con nosotros, y sabemos que la vas a utilizar para ir al colegio y que sigas aprendiendo mucho. Pero no debes decirle a nadie que es mágica y que te la hemos regalado nosotros. Es un secreto.

Lorena solo pudo decirles «muchas gracias». Y el cirujano, se dio la vuelta y se subió a la nave. El papel de la magdalena se subió como volviendo a envolver la magdalena. La nave con forma de magdalena gigante, poco a poco, se fue elevando en el cielo y, a toda velocidad, desapareció en el cielo.

Lorena, cogió la bicicleta y a toda velocidad volvió a casa, y sin hacer ruido, se metió en la cama.

Al despertarse para ir al colegio, pensaba que todo había sido un sueño. Se lavó los dientes, se peinó, se puso el uniforme del cole y, al meter el almuerzo en la mochila para irse al colegio, se dio cuenta que no era su mochila, que era la que le regalaron los cirujanos. Y al ponérsela en los hombros se dio cuenta que no pesaba casi nada. Que no había sido un sueño. Que todo había sido verdad. Ahora podía ir al colegio todos los días cargada con un montón de libros, de cuadernos, el iPad, el desayuno, la mochila de ballet, la mochila de la pisci y todo lo que quisiera sin que le volviera a doler nunca más la espalda.

**TERCER PREMIO Te quiero demasiado, de Rafael Rojas Flores (CEIP Las cigüeñas)**

Llevo varios años haciéndome la misma pregunta: ¿cuánto es demasiado?

Papá no vive con nosotros y, cuando nos vamos a su casa, al despedirnos, mamá siempre nos dice a mi hermanito y a mí: «Adiós, hijos, os quiero demasiado».



Pero, ¿cuánto es demasiado?

Es una respuesta que debería obtener para entender mi vida.

«Estoy demasiado cansada», decía mamá algunas noches. Tenía claro que demasiado debía de ser algo como «mucho», pero ¿cuánto?

Entonces sentí que quizás alguien muy sabio podría decírmelo. No hay nadie que sepa de cosas más difíciles que mi profe de matemáticas de mi cole Las cigüeñas, ella siempre sabía la respuesta.

—Profe, ¿cuánto es demasiado?

—Rafa, demasiado es infinito, ese símbolo que parece un ocho tumbado que indica que siempre puedes sumar un número más, que los números nunca se acaban.

Escuchaba a la profe sin entenderle ni una palabra, ¿de qué hablaba? ¿Sumas? ¿Infinito? ¿Números?

No, yo ahora no estaba para hacer sumas ni para esos rollos.

Si era mamá quien siempre me lo decía, entonces debería preguntárselo a ella.

Me explicó que el amor era incondicional y que yo había nacido de su vientre y me iba a querer toda la vida.

¡Pues si eso yo ya lo sabía! Vaya novedad... ya sé que somos mamíferos y que los niños no vienen de París...

Necesitaba despejarme, y fue genial que vinieran mis abuelos a visitarnos. Mi abu propuso irnos a pasear a mi perrito Martín por la laguna del Campillo.

Mi perrito correteaba alegre, iba y venía nunca se escapaba. Como es muy chiquitillo, a veces me asusta cuando desaparece entre las plantas, pero siempre vuelve. ¡Somos mejores amigos! Nunca antes me había sentido tan responsable. Papá, mamá, los abuelos siempre están pendientes de mí. Pero yo sentía que tenía la obligación de cuidar de mi mejor amigo Martín.

Cada noche venía hasta los pies de mi cama y mordisqueaba algún juguete mío y eso a mí me hacía enfadar, pero me dormía pensando:

«¿Cómo puede ser que lo quiera tanto si me hace enfadar?» Y entonces, de repente, abrí mis ojos. Tenía la respuesta al misterio de querer demasiado.

Saqué mi brazo de la sábana y toqué a mi perrito. «Martín, perrito, te quiero demasiado, hagas lo que hagas, te quiero porque eres tú».

Por la mañana, le dije a mami que ya la entendía.

—Mamá, ¿me quieres como yo quiero a Martín?

—Pues... ¿y cómo lo quieres?

—Demasiado, mamá, porque es él...

—Por existir, ¿no? —preguntó mamá.

Sí, exacto, jeso!

—Rafa, te quiero porque eres tú, ¡y eso es mucho!





La Cooperativa Covibar, interesada en fomentar y participar en la vida cultural del municipio, convoca el XXXI Certamen de Cuentos Infantiles.

# BASES DEL XXXI CERTAMEN ESCOLAR DE CUENTOS INFANTILES



- ✿ Dirigido a todos los alumnos y alumnas de primaria de Rivas Vaciamadrid o aquellos matriculados en algún centro educativo del municipio.
- ✿ Cada autor puede presentar una única obra, que debe ser original, escrita en castellano y no habrá sido premiada con anterioridad en ningún otro concurso.
- ✿ La temática del cuento es libre, aunque transcurrirá en Rivas o aparecerá nuestro municipio en algún momento de la historia.
- ✿ Es necesario que en la obra figuren: NOMBRE Y APELLIDOS, EDAD, TELÉFONO, CURSO Y CENTRO ESCOLAR.
- ✿ Habrá dos categorías:  
Categoría A:  
De 1.º a 4.º de primaria.  
Categoría B:  
5.º y 6.º de primaria.
- ✿ El importe de los premios será un vale a consumir en comercios de Covibar por valor de:  
Dos primeros premios de **300 €** (uno por categoría).  
Dos segundos premios de **250 €** (uno por categoría).  
Dos terceros premios de **200 €** (uno por categoría).



Estos premios serán entregados por la Cooperativa Covibar en un acto convocado a tal fin. Los cuentos premiados podrán ser publicados.

Las obras presentadas y no premiadas se entregarán a los colegios tras el acto de entrega de premios.

El plazo de presentación de las obras será desde el día **19 al 30 de enero de 2026** y se entregarán en las oficinas de Covibar (Centro Comercial Covibar, avenida de Covibar, 8, local 22, 2ª planta) o por mail a la dirección de correo electrónico [comunicacionycultura@covibar.es](mailto:comunicacionycultura@covibar.es).

El fallo del jurado será inapelable, pudiendo considerar los premios desiertos si valora que ninguna de las obras reúne la calidad suficiente o conceder accésits si lo considera oportuno. La participación en el certamen implica la aceptación de las presentes bases. Cualquier incidencia que surja, no prevista en las bases, será resuelta por el jurado.



# LOCALES DISPONIBLES

# alquiler

Fotografías de los locales en [www.covibar.es](http://www.covibar.es)

UBICACIÓN	SUPERFICIE	ACTIVIDAD ANTERIOR
Plaza de Cañada Real, 3, local 2	83	Almacén
Plaza de Clarín, 6 - local 1	130	Alimentación
Plaza de Clarín, 7 - local 3	175	Escuela de artes escénicas
Plaza de Clarín, 8 - local 1	146	Bar
Plaza de Luis Buñuel, 5 - local 3 posterior	110	Almacén
Plaza de Antonio Machado, 5 - local 1	40	Almacén
Plaza de Pau Casals, 3 - local 6	50	Frutería
Plaza de Pablo Picasso, 1 - local 4	62	Almacén
Plaza de Pablo Picasso, 2 - local 4	135	Inmobiliaria
Plaza de Pablo Picasso, 6 - local 3	44	Estudio fotográfico
Plaza de Madrid, 8 - local 1	67	Alimentación
Plaza de Madrid, 9 - local 1	80	Almacén
Plaza de Madrid, 9 - local 2	150	Local en bruto
Plaza de Madrid, 10 - local 1	139	Panadería
Plaza de Madrid, 10 - local 2	139	Panadería
Plaza de Monte Ciruelo, 6 - local 1	135 + 70 sótano	Academia
Avenida de Covibar, 8. Centro Cívico Comercial, planta rasante - local 1	98	Comida para llevar
Avenida de Velázquez, 4 - local 10	294	Local en bruto
Avenida de Velázquez, 4 - local 13	476	Local en bruto con sótano



INFÓRMATE EN:  
**CENTRO CÍVICO COMERCIAL DE COVIBAR**

Avda. de Covibar, 8, 2ª planta, local 22

28523 RIVAS VACIAMADRID

Tlf. 91 666 90 83



Desde 1978

# LOCAL destacado

INFORMACIÓN: Oficinas de la Cooperativa Covibar  
Tlf. 91 666 90 83  
Centro Cívico Comercial de Covibar  
Avenida de Covibar, 8, 2ª planta, local 22  
28523 Rivas Vaciamadrid

## Plaza de clarín, 7 - local 3

175 metros

Actividad anterior: Academia de artes escénicas



Local polivalente en perfecto estado.

Dividido en múltiples estancias.



Cuota mensual  
de alquiler:  
**803,04 € + IVA**

Cuotas de comunidad y  
mancomunidad no incluidas.

## CARTELERA DE CINE SALA COVIBAR DEL 23 DE ENERO AL 15 DE FEBRERO

Entrada general: 4,5 € // Socios de Covibar: 3,5 € // Menores de 10 años: 2,5 € // Menores de 10 años socios: 1,5 € // Mayores de 60-64 años: 3,5 € // Entrada libre para socios de Covibar mayores de 60 años.

**Entrada libre para mayores de 65 años, residentes en Rivas, en virtud del convenio de colaboración firmado entre el Ayuntamiento de Rivas Vaciamadrid y la Cooperativa Covibar.**

Para poder disfrutar de los descuentos y gratuidades es obligatorio presentar la documentación acreditativa correspondiente (carné de socio y/o DNI).



**RIVAS VACIAMADRID**  
Cultura y Fiestas

**BOB ESPONJA: UNA AVENTURA PIRATA**

AVENTURAS

Viernes 23 de enero, 17:30 horas

Sábado 24 de enero, 17:30 horas

Domingo 25 de enero, 17:30 horas

Viernes 30 de enero, 17:30 horas

Sábado 31 de enero, 17:30 horas

Domingo 1 de febrero, 17:30 horas

**Dirección:** Derek Drymon.

**Sinopsis:** Desesperado por demostrar que es un tío grande, Bob Esponja decide demostrar su valentía ante el señor Cangrejo siguiendo al Holandés Errante, el misterioso legendario pirata fantasma. Así comienza una aventura marítima que lo lleva a las profundidades más remotas del océano, donde ninguna esponja ha llegado jamás.

**FLORES PARA ANTONIO**

DOCUMENTAL

Viernes 23 de enero, 20:30 horas

Sábado 24 de enero, 20:30 horas

Domingo 25 de enero, 20:30 horas

**Dirección:** Elena Molina, Isaki Lacuesta.

**Sinopsis:** Una hija se dispone a buscar la verdad sobre quién fue su padre, un músico legendario, fallecido cuando ella tenía 8 años. Él es Antonio Flores, ella la también célebre actriz Alba Flores. Alba dejó de cantar al perder a Antonio y ahora se dispone a recuperar su voz y su historia, preguntando por primera vez a sus familiares y amigos.

**GOLPES**

THRILLER

Viernes 30 de enero, 20:30 horas

Sábado 31 de enero, 20:30 horas

Domingo 1 de febrero, 20:30 horas

**Dirección:** Rafael Cobos.

**Reparto:** Luis Tosar, Jesús Carroza, Teresa Garzón, Cristina Alcázar.

**Sinopsis:** Migueli es un delincuente que sale de prisión en la cambiante España de inicios de los 80. Quiere mirar al futuro, pero, antes, tendrá que sellar heridas del pasado. Para ello necesita mucho dinero y lo necesita rápido. En cuanto llega a Sevilla reúne a su antigua banda, y dan varios palos seguidos: sucursales bancarias, joyerías... e incluso el primer casino de la zona. No van a tenerlo fácil: la policía ha encargado el caso a su propio hermano, Sabino, que conoce muy bien cómo piensan. Pero Migueli no se detendrá. Está dispuesto a llegar hasta el final.

**NUREMBERG**

THRILLER

Viernes 6 de febrero, 17:00 horas

Viernes 6 de febrero, 20:30 horas

Sábado 7 de febrero, 17:00 horas

Sábado 7 de febrero, 20:30 horas

Domingo 8 de febrero, 17:00 horas

Domingo 8 de febrero, 20:30 horas

**Dirección:** James Vanderbilt.

**Reparto:** Russell Crowe, Rami Malek, Leo Woodall, John Slattery.

**Sinopsis:** Tras el fin de la II Guerra Mundial, con ocasión de los cruciales juicios de Nuremberg de los Aliados contra el derrotado régimen nazi, el psiquiatra estadounidense Douglas Kelley, encargado de determinar si los prisioneros oficiales nazis son aptos para ser juzgados por sus crímenes de guerra, se ve inmerso en una compleja batalla de ingenio con Hermann Göring, mano derecha de Hitler.



Podéis manteneros informados de forma actualizada consultando nuestra página web [www.covibar.es/sala-covibar](http://www.covibar.es/sala-covibar), así como en nuestras redes sociales.

Esta programación cinematográfica podría sufrir modificaciones. De producirse algún cambio, pedimos disculpas anticipadas.



## EL HOMBRE MENGUANTE

CIENCIA FICCIÓN

Viernes 13 de febrero, 17:30 horas

Domingo 15 de febrero, 17:30 horas

Viernes 13 de febrero, 20:30 horas

Domingo 15 de febrero, 20:30 horas

**Dirección:** Jan Kounen.

**Reparto:** Jean Dujardin, Marie-Josée Croze, Miranda Raison, Daphné Richard.

**Sinopsis:** La historia de un hombre común y corriente que divide su vida entre su empresa de construcción naval y su familia. Ante un extraño e inexplicable fenómeno meteorológico durante un viaje por mar, comienza a menguar inexorablemente, sin que la ciencia pueda explicarlo. Atrapado repentinamente en su propio sótano y midiendo apenas unos centímetros de altura, debe luchar por sobrevivir en este entorno cotidiano que se ha vuelto hostil.



## XXIX Festival de Teatro Aficionado de Rivas Vaciamadrid (FESTEAF)

Tal y como os adelantamos en el anterior número de esta revista, la Sala Covibar acoge en enero el XXIX Festival de Teatro Aficionado de Rivas, gracias al convenio de colaboración firmado con la concejalía de Cultura. Cuando esta revista llegue a los hogares, ya se habrán representado las tres primeras obras del festival. El FESTEAF continúa con las siguientes propuestas:

**Viernes 16 de enero, 20:00 horas**

**Páncreas**

– Tiramisú Teatro (Valladolid)

Comedia ácida protagonizada por tres amigos que se enfrentan a decisiones extremas relacionadas con la enfermedad, la amistad y el sentido de la vida.



**Sábado 17 de enero, 20:00 horas**

**Tierra** – Anabasa Kultur Elkartea Les Figuretes (San Sebastián)

Una obra simbólica y sugerente que invita a un viaje interior, donde caer bajo tierra se convierte en una metáfora de transformación y autodescubrimiento.



**Domingo 18 de enero, 19:00 h**

**Neuras** – Asociación Twister Teatro (Rivas Vaciamadrid)

Retrato de 24 horas en la vida de una familia de clase media, en el que afloran miedos, inseguridades y conflictos internos a través de una propuesta arriesgada y coral.



Como cierre del festival, el sábado 24 de enero, a las ocho de la tarde, el Auditorio Pilar Bardem acogerá la gala de entrega de premios, con entrada gratuita.



**Precio de la entrada:** 6 € (3 €, menores de 18 años)

Descuentos del 30% para pensionistas, carnet joven, bono cultural joven y personas desempleadas.

Venta de entradas online en la página web **entradas.rivasciudad.es**.

Venta en taquilla de la Sala Covibar el mismo día de cada espectáculo, desde una hora antes de cada función.

> Del 14 de enero al 13 de febrero

## Exposición *Tras los ventanales de L'Atelier. Una mirada al arte colectivo*



Del 14 de enero al 13 de febrero, la Sala Miguel Hernández del Centro Social acoge la exposición *Tras los ventanales de L'Atelier. Una mirada al arte colectivo*, una muestra que reúne las obras realizadas por los y las artistas que integran el estudio artístico L'Atelier, un colectivo ripense comprometido con

la creación y la difusión de las artes plásticas.

La exposición surge con la voluntad de abrir al público el trabajo desarrollado en este espacio creativo, que inició su andadura en 2016 de la mano de Aída García Corrales, artista censada en Rivas, dibujante, pintora e ilustradora con más de treinta años de trayectoria. Lo que comenzó como la necesidad de contar con un lugar propio para la creación fue creciendo con la incorporación de otras personas interesadas en las artes plásticas, hasta consolidarse como un colectivo diverso y activo dentro del tejido cultural local.

El interés de la muestra radica en la variedad de técnicas y en la diversidad de edades de quienes participan, reflejando una concepción del arte abierta, inclusiva y accesible. L'Atelier apuesta por un arte cercano, al alcance de cualquier persona interesada en despertar y plasmar la creatividad que lleva dentro.



La inauguración contará, además, con un ágape y una actuación en acústico a cargo de David Alarcia Torres, completando una propuesta cultural que invita no solo a contemplar las obras, sino también a compartir y celebrar el proceso creativo colectivo.

## Cursos gratuitos de la Comunidad de Madrid para aprender *habilidades digitales*

> 14 y 15 de enero, 16:00 horas

### Introducción a la inteligencia artificial



Conoce los fundamentos de la inteligencia artificial y descubre su funcionamiento y aplicación en la actualidad. Explora sus desafíos éticos y los riesgos asociados a su uso.

> 23 y 26 de enero, 16:00 horas

### Explorando las redes sociales



Participa de manera segura en redes sociales. Aprende a interactuar, compartir y gestiona tu identidad digital eficazmente. Aplica normas de buen comportamiento en línea y evita riesgos. Potencia tu presencia digital de forma consciente.

Para participar, solo es necesario inscribirse a través de la página web [auladigital.comunidad.madrid](http://auladigital.comunidad.madrid) o contactar por WhatsApp (620 040 503), teléfono (900 423 270) o correo electrónico ([soporte@madridauladigital.org](mailto:soporte@madridauladigital.org)).

> Jueves 15 de enero, 19:00 horas

## Charla *El intercambio cultural en la adolescencia*

El Centro Social organiza el próximo 15 de enero una charla informativa a cargo de Irene País, responsable del centro de estudios At Home English, ubicado en Covibar, y coordinadora local de programas de intercambio en Rivas.

La sesión está dirigida a familias con hijos e hijas en edad escolar interesadas en ampliar sus horizontes a través de experiencias internacionales. Durante la charla se abordarán los beneficios personales, académicos y sociales que aporta el intercambio cultural, tanto para quienes deciden acoger en su hogar a un estudiante internacional como para quienes op-

tan por viajar al extranjero y vivir una inmersión lingüística y cultural real.

A lo largo del encuentro se presentarán distintas modalidades de participación, adaptadas a las necesidades de cada familia, entre ellas programas de verano de tres o cuatro semanas para jóvenes, cursos académicos completos en países como Estados Unidos, Canadá o Irlanda, así como la posibilidad de acoger a estudiantes internacionales en familias españolas, una opción especialmente enriquecedora cuando hay niños o adolescentes en el hogar.

La charla ofrecerá una visión cercana y práctica de cómo este tipo de ex-



periencias contribuyen al desarrollo de la autonomía, la madurez, la competencia lingüística y la comprensión intercultural de los jóvenes.

> Lunes 19 de enero, 19:00 horas

## *Alimentación consciente*, primera charla del ciclo *Las bases del bienestar*



El próximo 19 de enero, el Centro Social acogerá la primera de un ciclo de tres charlas sobre bienestar integral a cargo de Raúl Ruiz Vásquez, responsable del proyecto Vida N Balance. Esta primera sesión llevará por título *Alimentación consciente: sana tu cuerpo desde adentro* y marcará el inicio de una propuesta centrada en el cuidado del cuerpo, la mente y el equilibrio personal.

Durante la charla, Ruiz Vásquez abordará la alimentación como uno de los pilares fundamentales del bienestar físico y mental, explicando de forma clara y accesible cómo las decisiones cotidianas influyen directamente en la energía, la concentración y el estado de ánimo. La sesión ofrecerá pautas prácticas para estructurar una alimentación más consciente, orientada a nutrir y reparar el cuerpo, así como a incorporar hábitos sencillos que favorezcan una mayor vitalidad.

Vida N Balance es un espacio dedicado a promover el bienestar desde un enfoque integral, acompañando a las personas en el desarrollo de hábitos sostenibles que generen un equilibrio real y duradero. Con una mirada

cercana y global, el proyecto combina conocimientos sobre salud física, bienestar emocional y entorno social.

Este encuentro será el primero de un ciclo que continuará en los meses de febrero y marzo, con nuevas charlas dedicadas al movimiento, el descanso y el equilibrio mental, que se anunciarán próximamente en esta revista y en el resto de nuestras plataformas.





> Jueves 22 de enero, 19:00 horas

## Ponencia *De la idea al bestseller: cómo autopublicar sin perderse en el proceso*

La tarde del jueves 22 de enero acogemos la ponencia *De la idea al bestseller: cómo autopublicar sin perderse en el proceso*, una charla especializada dirigida a escritoras y autores que desean publicar su libro con calidad profesional sin depender de una editorial tradicional.

La sesión estará a cargo de Naiara Ruz, escritora y editora, e Iris Montoya, diseñadora gráfica y especialista en diseño editorial y posicionamiento digital, ambas integrantes de In ediciones. Juntas forman un tándem que aúna escritura, corrección, diseño, identidad visual, *marketing* y ventas, ofreciendo una visión completa del proceso de autopublicación.

Con más de cinco años de experiencia en el sector literario, Naiara Ruz ha acompañado a autoras en todas las fases del recorrido editorial, desde la corrección y la propuesta narrativa hasta la publicación profesional en plataformas como Amazon KDP. Por su parte, Iris Montoya aporta una mirada estratégica desde el diseño y el



*marketing* visual, transformando cada manuscrito en un proyecto coherente y reconocible como producto cultural.

Durante la charla se abordarán de manera práctica aspectos clave como la edición y corrección del texto, la maquetación, el diseño de portada, la distribución y el *marketing* literario. Las ponentes compartirán herramientas, errores frecuentes y estrategias esenciales para que la autopublicación sea un proceso ordenado, consciente y de calidad.

El objetivo del encuentro es desmontar la idea de que autopublicar consiste únicamente en subir un archivo y mostrar que, cuando se trabaja con método, criterio estético y estrategia, la autopublicación puede convertirse en un camino profesional, creativo y sostenible.

Una cita especialmente recomendada para quienes desean dar el salto de escribir a convertirse en autoras y autores publicados con identidad propia.

> Miércoles 28 de enero, 19:00 horas

## La función de la ideología: Felipe Aguado desentraña el poder de las ideas

El miércoles 28 de enero tendremos la oportunidad de adentrarnos en el pensamiento de Felipe Aguado Hernández, granadino, licenciado en Filosofía e Historia y catedrático de Filosofía jubilado, cuya trayectoria combina reflexión académica y compromiso social. Aguado ha dedicado buena parte de su vida a la educación y la participación política, y a lo largo de los años ha publicado obras fundamentales en torno a temas educativos, filosóficos y políticos, como *Utopía. Ética para jóvenes* (1999) o *Utopía y educación* (2016).

En esta ocasión, nos presenta su ensayo *La función de la ideología. Por qué los pobres votan a los partidos de los poderosos*, un libro que aborda una pregunta incómoda y sorprendentemente vigente: ¿por qué las clases populares suelen respaldar opciones políticas que

perpetúan su desventaja? Con rigor y claridad, Aguado ofrece una explicación basada en cómo las ideologías funcionan como herramientas de poder, moldeando percepciones, intereses e identidades de clase.

El autor propone que para comprender el comportamiento político de las masas no basta con analizar la economía o las emociones del momento: es esencial conocer cómo se han construido las ideas que guían esas decisiones. El libro recorre la historia de las ideologías, desde las sociedades premodernas hasta las democracias contemporáneas, ofreciendo una genealogía crítica de los discursos que han legitimado —y siguen legitimando— estructuras de poder desiguales.

La función de la ideología muestra cómo las ideas no solo explican la rea-

lidad, sino que la organizan, la naturalizan y la reproducen. Un ensayo imprescindible para lectores interesados en historia, política, sociología y teoría crítica, y para todos aquellos que se niegan a aceptar respuestas fáciles en tiempos de incertidumbre política.



> Jueves 29 de enero, 19:00 horas

## Taiko: el arte de la percusión japonesa

El próximo encuentro nos invita a sumergirnos en el mundo del taiko de la mano de Mónica Vedia, fundadora y directora artística de la escuela y compañía TaikoMon desde 2017. Con más de 20 años de experiencia en el ámbito de la percusión japonesa y las

artes escénicas, Mónica se ha especializado en interpretación, danza, teatro gestual e improvisación, liderando proyectos educativos e inclusivos y participando en eventos internacionales de taiko. Actualmente sigue en constante formación y creación, ampliando los horizontes de esta milenaria tradición.



El taiko, que significa literalmente «gran tambor», es mucho más que un instrumento: es un arte que combina disciplina, energía y expresión. Considerado sagrado desde tiempos antiguos, ha acompañado rituales budistas y sintoístas, se ha escuchado en campos de



batalla, cortes imperiales, teatros tradicionales como el kabuki y el noh, y en las festividades populares de Japón.

Esta presentación es una oportunidad única para conocer el origen y los beneficios de esta práctica, que hoy se transmite en escuelas, escenarios y espacios de encuentro en todo el mundo. Un viaje sonoro y visual que conecta historia, cultura y movimiento en cada golpe del tambor.

## FRAILE PINTORES C.B

Empresa legalmente constituida desde 1989

**PINTURA PLÁSTICA Y MANO DE OBRA DE PRIMERA CALIDAD**



**LOS MÁS LIMPIOS  
DE MADRID**

DISPONEMOS DEL MEJOR SISTEMA  
Y MATERIAL PARA MOVER  
Y PROTEGER SUS MUEBLES

**ESPECIALISTAS EN VIVIENDAS  
HABITADAS Y AMUEBLADAS**



**AHÓRRESE LA LIMPIEZA  
POST-PINTURA  
NO MANCHAMOS**

**SERVICIO GRATUITO**

EN 24 HORAS SABRÁ:

CUÁNTO LE CUESTA (precio cerrado)  
CUÁNTO TARDAMOS (días exactos)  
CUÁNDO LO HACEMOS (fijamos fecha)  
QUIÉN REALIZA EL TRABAJO  
(muy importante)

**TODO ELLO, ASESORADO  
PROFESIONALMENTE  
EN SU DOMICILIO**

Móvil: 629 627 521 - Tel: 91 645 56 39 - [www.frailepintores.com](http://www.frailepintores.com)

> Viernes 30 de enero, 19:00 horas

### Recital poético *¿Quieres un romance?*

Romanceros de Carne y Plata, habituales de nuestra programación cultural, regresan con su propuesta *¿Quieres un romance?*, un espectáculo que mezcla poesía, música y teatro de manera única. Siguiendo su estilo característico, permiten al público decidir qué poemas se representarán; su repertorio se decide en cada función mediante una ruleta proyectada o a través de las cartas que reparten entre los asistentes, haciendo que cada representación sea única e irrepetible.

Luis San José, director y rapsoda, con un currículum literario de más de 200

reconocimientos en microteatro, poesía y narrativa, ha plasmado gran parte de su obra en su página *Caricias y Carencias*, donde también se pueden consultar otras de sus actividades. En el ámbito teatral, cuenta con una trayectoria que comienza desde muy joven, habiendo fundado varias compañías y siendo actualmente el motor creativo de Romanceros de Carne y Plata. Ha sido seleccionado en varias ocasiones para la Muestra de Teatro Breve de Alcalá, galardonado en certámenes nacionales de declamación y reconocido por su escenografía en la II muestra de Microteatro El Enguerino.



Este espectáculo combina la fuerza del teatro con la delicadeza de la poesía musicalizada, ofreciendo un viaje emocionante en el que el público se convierte en parte activa. Un plan perfecto para un viernes por la tarde, ideal para cerrar el último fin de semana de enero disfrutando de la palabra, la música y la interpretación en directo.

Entrada libre hasta completar aforo.



> Jueves 5 de febrero, 19:00 horas

### Taller de **Proyecto Perrutis** *No solo música*

Con Rafael Santacruz, presidente de MerchandTour, empresa líder en *merchandising* especializada en grupos musicales y conciertos.

## Jornadas de Salud de Covibar

Durante las dos primeras semanas de febrero, la sala Miguel Hernández se convierte en un espacio de aprendizaje y reflexión sobre la salud, con charlas de psiquiatría, medicina de familia y pediatría. Profesionales de distintas especialidades compartirán conocimientos y experiencias para ayudar a cuidar la salud física y emocional, resolver dudas y ofrecer herramientas prácticas para la vida diaria.



> Miércoles 4 de febrero, 19:30 horas

#### Los grupos y el encuentro social

Víctor Navarro Atienza, psiquiatra en activo con experiencia en grupos del sistema nacional de salud y en formación en el Máster de Grupoanálisis de la Universidad de Deusto, propone una sesión en la que se explorarán las experiencias grupales desde una perspectiva psicoterapéutica. Los asistentes podrán poner en común vivencias y reflexionar sobre cómo los encuentros en grupo influyen en nuestra salud mental y en la construcción de vínculos. Una oportunidad para comprender mejor el papel del grupo como herramienta de apoyo y crecimiento personal.

> Lunes 9 de febrero, 19:00 horas

#### Aprender también es cuidarse: una charla abierta sobre ITS

Alba Blanco Gallego, especialista en Medicina de Familia y Comunitaria con amplia experiencia en educación para la salud y prevención de infecciones de transmisión sexual, lidera una sesión práctica y cercana sobre salud sexual. La charla abordará cómo se transmiten las ITS, qué señales conviene vigilar y cómo protegerse sin alarmismos, en un lenguaje sencillo y accesible para jóvenes, adultos y mayores. Una ocasión única para resolver dudas, aprender sobre prevención y cuidar la salud sexual a lo largo de toda la vida.

> Jueves 12 de febrero, 19:00 horas

#### Guía básica de primeros auxilios para padres: ¿cuándo debo preocuparme?

Clara Abad Morcillo, pediatra con formación en hospitales de referencia y próxima subespecialista en Cardiología Pediátrica, ofrece una charla dirigida a familias. Los asistentes aprenderán a identificar señales de alerta en patologías infantiles comunes —como fiebre, infecciones respiratorias,

alergias o gastroenteritis— y a realizar maniobras de primeros auxilios ante situaciones de urgencia en casa. Una sesión práctica y accesible que brinda confianza y herramientas para cuidar mejor de los más pequeños, y saber cuándo es necesario acudir a los servicios sanitarios.



## Literatura y reflexión para cerrar el año en el Centro Social de Covibar

Los últimos días de programación cultural en el Centro Social antes de las vacaciones de Navidad estuvieron marcados por la literatura. Dos presentaciones consecutivas convirtieron el mes de diciembre en un espacio de encuentro en torno a la memoria, la identidad y las experiencias vitales contadas en primera persona.

El 11 de diciembre, la Sala Miguel Hernández acogió la presentación de *Desde el solitario mirador del olvido*, la nueva novela de José María Fraguas de Pablo, quien regresó a Covibar para reencontrarse con el público del barrio. El autor fue presentado por Carmen Barahona, exsecretaria de organización del PSOE de Madrid, y por Rafael Fraguas, sociólogo y periodista, hermano del escritor. Durante el encuentro se abordaron las claves de una obra de gran intensidad narrativa, construida con un marcado pulso cinematográfico y una profunda reflexión sobre el tiempo, la memoria y el olvido.



Una semana después, el día 18, el Centro Social fue escenario de la presentación de *Maternar. Historias que no se cuentan*, un libro coral publica-

do por Editorial Popular en el que quince mujeres comparten vivencias y reflexiones en torno a la maternidad desde perspectivas diversas y honestas. En el encuentro participaron las autoras Raquel García Gil, Raquel Asenjo Dávila y Ana Blázquez Fernández, quienes ofrecieron testimonios cargados de emoción, resiliencia y verdad.

Con estas dos propuestas literarias, el Centro Social cerró su programación cultural del año, reafirmando nuestro compromiso con una cultura cercana, reflexiva y abierta al diálogo.



**¿Quieres presentar tu último libro en el Centro Social?**

**¿Tienes algo interesante que contarnos y quieres dar una conferencia con nosotros?**

**¿Eres artista y deseas exponer tu obra en la Sala Miguel Hernández?**

Ponte en contacto con la Cooperativa. Estaremos encantados de atenderte.

**centrosocial@covibar.es / Tlf. 609 694 060**





## Una tarde de palabras y emociones. Entregamos los premios de los certámenes literarios de Covibar 2025

El pasado miércoles 17 de diciembre, el Centro Social Armando Rodríguez acogió la entrega de premios de los certámenes literarios de Covibar 2025, una cita ya tradicional que volvió a reunir a participantes, familiares y amantes de la literatura. En el acto se reconoció a los ganadores de la XXX edición de los certámenes de Cuentos Infantiles y Cartas de Amor, la XXVIII de Relatos Breves y la XV de Carta a mi Padre, Carta a mi Madre y Una Tarde en Covibar, iniciativas impulsadas por el área de Cultura de la Cooperativa para fomentar la creatividad literaria en todas las edades.

La velada estuvo amenizada por la actuación de la joven cantante ripense Clara Barbeito, que interpretó con gran sensibilidad *Cómo hablar*, de Amaral; *Entre sobras y sobras me faltas*, de Antonio Orozco; y *Solo le pido a Dios*, de León Gieco, acompañada a la guitarra por el músico Rubén Martínez.

En la entrega de diplomas participaron diversas personalidades del municipio, entre ellas el concejal de Barrio Oeste, José Luis Alfaro; el ilustrador de la tira cómica Los Tobar de la revista Covibar, Edgar Fernández; el director de la revista Zarabanda, Víctor Reloba; la directora de Diario de Rivas, Celia González; y el presidente de la asociación Escritores en Rivas, José Guadalajara. En representación del Consejo Rector de la Cooperativa entregó diplomas Manuel Macías, secretario y vocal del área de Patrimonio.

A lo largo de la ceremonia, la lectura de los textos ganadores fue uno de los hilos emocionales de la tarde. El profesor Roberto Barbeito puso voz a las cartas premiadas, logrando emocionar en distintos momentos a familiares y amigos de los galardonados. Una ceremonia cercana y entrañable que volvió a poner de manifiesto el firme compromiso de Covibar con la cultura y la creación literaria.

Fotos: Fernando Galán







## Así celebré la Navidad en Covibar

Hola, me llamo Mateo, tengo 9 años y vivo en Rivas. Este año la Navidad en el barrio ha sido chulísima porque en la Sala Covibar hubo un montón de cosas para hacer en familia, y yo fui a todo todito. Hubo espectáculos, música, magia y tradiciones de Navidad, y lo pasamos genial. Fueron unos días muy especiales y el barrio estaba lleno de gente y de ambiente.

Todo empezó el sábado 13 de diciembre con el musical *Las nuevas aventuras del trineo de Papá Noel*, que además se representó dos veces. A mí me encantó porque salían científicos un poco locos, personajes muy divertidos y una villana que quería fastidiar la Navidad robando el trineo de Papá Noel. Había risas, fantasía y una historia muy emocionante, y tanto los niños como los mayores lo pasamos muy bien.



# danza

El domingo 21 de diciembre fui a ver la Suite Don Quijote, que preparó la Escuela de Danza Covibar. Bailaron chicos y chicas de danza clásica, contemporánea y española, y también salieron bailarines de las compañías Axis, Léta e Idillyc. Fue increíble ver cómo mezclaban bailes modernos con un ballet tan antiguo. A mí me impresionó mucho y se notaba que en la escuela aprenden muchísimo y lo hacen genial.



Fotos: Fernando Galán





# magia

El lunes 22 de diciembre hubo una gala que me gustó mucho porque además era solidaria. Se llamaba La magia de la Navidad: el poder de la ilusión y salieron tres magos de la Fundación Abracadabra. Nos hicieron reír, nos sorprendieron y también nos explicaron que la magia sirve para ayudar y para llevar sonrisas a niños y niñas que lo están pasando mal. Fue muy emocionante.





# concierto

lo que pasó CULTURA

El domingo 28 de diciembre la Sala Covibar se convirtió en un barco pirata con el concierto Piratas del Rock. Fue superdivertido porque cantábamos, bailábamos y aprendíamos cosas sobre el rock. La capitana del barco era Aroa Cea, que cantaba increíble, y con su tripulación nos llevó en una aventura musical que parecía de verdad un galeón rockero.







# títeres

El martes 30 de diciembre fui a ver los títeres ¿Dónde está el rey Gaspar? Teníamos que ayudar a rescatar al rey mago y salían personajes muy graciosos y buenos. Era una historia con mucha magia de Navidad y los niños participábamos todo el rato. Me gustó mucho porque te sentías parte del cuento.



Unos días después, el sábado 3 de enero, fui con mis padres al concierto de Rivas Gospel Voices. Cantaron canciones de gospel y pop y fue muy emocionante, con mucha energía y canciones que daban ganas de aplaudir todo el rato.





# Reyes Magos



El mejor día fue el domingo 4 de enero, cuando vinieron los Reyes Magos. Antes de la cabalgata pasaron por la Sala Covibar y pude darles mi carta, hacerme una foto con ellos y recibir un regalito. Fue uno de los momentos más bonitos de toda la Navidad y había muchísima ilusión.

Además de todo esto, otros días hubo cine, así que siempre había algo que hacer. Me ha encantado vivir esta Navidad en Covibar porque hemos compartido cultura, diversión y tiempo juntos como barrio. Ojalá el año que viene vuelva a haber un Festival de Navidad así de bonito, porque yo no me lo pienso perder.



Y, como todos los años, nuestros amigos de Aspadir vinieron otra vez a montar el belén y a decorar el árbol de Navidad del Centro Cívico. ¡Quedó precioso y a todos nos encantó!



# Aspadir





## GEOGRAFÍA HUMANA

La geografía humana, más allá de una ciencia que estudia la población y las sociedades, es una manera en que nos permitimos habitar los lugares. Los viejos escritores del 98 lo llamaron paisanaje, que no es otra forma de entender el paisaje con sus gentes, con sus costumbres. El paisaje es solo una estampa, un lugar deshabitado, que solo cobra sentido cuando lo vivimos, cuando lo habitamos.

La postmodernidad parece que está acabando con el paisanaje. El turismo masivo ha convertido en meras postales sin vida el centro de algunas ciudades. Empujados por la presión turística, los comercios tradicionales, las pequeñas tiendas y los vecinos de toda la vida están buscando alternativas para sobrevivir a las riadas de turistas que recorren las calles de las grandes ciudades.

Ya son lugares sin casi vecinos París o Nueva York o Barcelona, como está ocurriendo en Madrid, donde los alquileres se han disparado fruto de la especulación y del mercado del alojamiento turístico. Los alquileres están intocables y la presión urbanística está subiendo los precios de todo en las zonas del extrarradio, llevando hasta los barrios alejados precios

inéditos. Nada se escapa a la turistificación y todos nos convertimos en víctimas.

El campo está viviendo algo parecido. Es difícil encontrar lugares que conserven atisbos de autenticidad, cuesta encontrar rutas por nuestros montes en las que no estén masificados los caminos y salpicados de restos y de basura accidental. Si el turismo masivo está acabando con nuestras ciudades, también está acabando con nuestros pueblos, aunque parezca que el turismo rural está dando vida a pueblos que se habían quedado deshabitados durante décadas.

No hay solución si se sigue con esta vertiginosa carrera por atraer turismo, muchas veces de ínfima calidad, que ni siquiera sabe apreciar la belleza que

podemos ofrecerle desde nuestras ciudades y pueblos. El viajero es escaso y se ha sustituido por un tipo de turista que apenas busca el selfie y la ración barata de alcohol y comida. Nuestras costas son un ejemplo de esta ruidosa invasión, cuyos beneficios económicos, exclusivamente económicos, ni siquiera muchas veces redundan en empresas locales.

El turista ha de cambiarse por el hombre de aquellos tiempos que tenía afán de conocer lugares y gentes, costumbres y tradiciones. El turismo insensato tiene que cambiar y no contribuir con nuestro deterioro ambiental y social. El extranjero dañino no viene huyendo de las guerras ni del hambre, sino buscando imágenes vacías para sus redes sociales. Y mientras se tolere, seguiremos sufriendo sus consecuencias desastrosas.

Solo desde nuestras instituciones políticas se debe de preservar el patrimonio de todos del mordisco turístico, de la dentellada avariciosa de los grandes intereses económicos. Si no hay geografía humana, no hay lugares de verdad, sino solamente paisajes huecos, e imágenes planas, ciudades decoradas. Si no hay lugares vivos, todo se convertirá en trampantojo de lo que éramos. 🐼



**Luis Quiñones Cervantes**, (Madrid, 1977) es escritor y profesor de Literatura. Autor de las novelas, *El retrato de Sophie Hoffmann*, *Los papeles de Madrid*, *Un hombre detrás de la lluvia* y *Crónica del último invierno*, novela ambientada en la Transición, finalista del Premio de la Crítica de Madrid. Recientemente, ha publicado su ensayo *La oveja negra que devoró el manual de literatura*. También colabora como divulgador con el popular podcast de contenidos culturales El Abrazo del Oso.

# PALABRAS DE PAPEL *couché*



**Miguel Arenas Martín**, (Madrid, 1959). Licenciado en Ciencias Físicas. Es autor de las novelas *Doble vida en el laberinto* (reeditada como *Nuestra imagen a su albedrío*), *La realidad que el espejo esconde*, *Culpa de sangre*, *Una verdad de papel*, *Un papel para la verdad* y *Al rescate de la verdad*. Además, cuenta con dos recopilaciones de microrrelatos: *El rincón de la radionovela* y *2039: mis sueños ficción*, y el poemario *Siento, luego existo*.



## 1.- ¿Escribir sentado o de pie?

La inspiración me llega en sitios y posturas inesperados, inoportunos o hasta en sueños; pero para escribir necesito hacerlo sentado y sin ruidos u otras distracciones.

## 2.- ¿Por qué escribes lo que escribes?

Sin pecar de grosero o extravagante: porque quiero, lo necesito, me ilusiona y apasiona.



## 3.- ¿Con qué personaje tuyo o de un libro leído harías un pacto diabólico?

Diabólico con ninguno; humano, con muchos de ellos y ellas. Tal vez, Martín y Carlos (*La realidad que el espejo esconde*) tengan mucho de mí, aunque repartido entre los dos.

## 4.- ¿Yo leo, tú lees, él lee...? (presente de indicativo)

Aparte de leerme y releerme a mí mismo, ya que soy mi lector más exigente, ahora estoy volcado en leer los trabajos de los participantes en el Taller de Escritura que «dinamizo», como se dice ahora, en el Centro de Mayores de Arganda.

## 5.- ¿Qué libro sin escribir te falta por leer?

Un gran libro escrito por alguien, conocido o no, que gane un gran premio literario, de manera justa y sin someterse a dictados comerciales.

## 6.- ¿Cambiarías un punto y coma por un beso?

¿No son lo mismo? Un punto y coma es más que una coma y menos que un punto. Un beso es más que una caricia y menos que ese punto, seguido o aparte, que llega como éxtasis del amor.

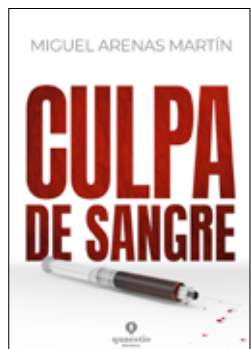
## 7.- Una profecía: ¿qué mundo literario vislumbras para el año 2111?

Yo me quedo en *2039: mis sueños ficción*. Bromas aparte, pienso que conviviremos con varios formatos y tipos de libros, usando diferentes medios tecnológicos y emocionales, que harán llegar a nuestro cerebro la lectura de un libro. Y, sin duda, el libro en papel será uno de ellos.

«En lo poco y en lo mucho, siempre busco sentirme vivo. En lo mucho y en lo poco, disfruto lo conseguido», del poemario *Siento, luego existo*.

[www.nosoyundinosaurio.es](http://www.nosoyundinosaurio.es)

[www.escritoresenrivas.com](http://www.escritoresenrivas.com)



## El arte como terapia de salud mental

Celia Olalla

El 13 de enero se celebra el Día Mundial de Lucha contra la Depresión, un trastorno complejo que influye en el estado de ánimo, el pensamiento, el comportamiento y la función física, y se caracteriza por una profunda tristeza, pérdida de interés, cambios en el apetito y el sueño, fatiga, sentimientos de culpa y dificultades en la concentración.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la depresión es la principal causa mundial de discapacidad y contribuye de forma significativa a la carga global de morbilidad. Se estima que afecta a más de 300 millones de personas en el mundo, siendo más prevalente en mujeres que en hombres.



*Sol de la mañana, 1952 (Edward Hopper)*

Hay lugares a los que no se llega a través de las palabras. Por eso, es posible tener dentro emociones, inseguridades, miedos o heridas que pesan en el día a día y no saber, sin embargo, que están ahí. También puede ocurrir que alguien sí sepa reconocerlas, pero no describirlas.

Por ello, la arteterapia ayuda a representar lo invisible a través de lo que sí es visible.

Ofrece diversos beneficios para la salud mental, entre los que se incluyen:

### Reducción del estrés y la ansiedad:

La expresión creativa puede ayudar a aliviar la tensión y la ansiedad al permitir que las personas se centren en el proceso artístico en lugar de sus preocupaciones.

### Mejora del estado de ánimo:

La creación de arte puede generar sensaciones de logro y satisfacción, mejorando el bienestar emocional general.

### Expresión emocional:

La arteterapia proporciona una vía para expresar emociones difíciles de verbalizar, lo que puede ser particularmente útil en el tratamiento de traumas y experiencias dolorosas.

### Mejora de la autoconciencia:

Participar en actividades artísticas puede aumentar la comprensión y la conciencia de uno mismo y sus emociones.

### Desarrollo de habilidades sociales:

En entornos de grupo, la arteterapia puede fomentar la comunicación, la empatía y la cooperación entre los participantes.

### Aumento de la autoestima y la confianza:

Completar proyectos artísticos puede fortalecer la autoesti-

ma y la confianza al ver reflejadas las propias capacidades y creatividad.

### Fomento de la resiliencia:

La arteterapia puede ayudar a las personas a desarrollar mecanismos de afrontamiento más efectivos y a fortalecer su resiliencia ante la adversidad.

### Diferentes técnicas artísticas que juegan un papel esencial para la recuperación de la depresión:

**Danza:** los movimientos de la danza permiten integrar las emociones con el cuerpo físico. La danza accede a partes de la mente que la comunicación verbal no alcanza. Es posible leer todo lo que el cuerpo expresa a través de ella. Los terapeutas deben ser capaces de traducir y analizar los movimientos que realiza el paciente



**Dibujo y pintura:** al dibujar o pintar se le puede dar salida a sentimientos y deseos ocultos. El principal objetivo de la arteterapia con dibujo y pintura es que el paciente siga sus impulsos de forma espontánea a través de texturas, trazos, colores o formas. Una forma de aplicar esta técnica es a través de colorear mandalas.



**Música:** la musicoterapia es muy efectiva. En este caso, el paciente y el terapeuta tocan un instrumento o cantan. Ambos deben escucharse para que en una de las sesiones creen su propia canción o melodía. No importa si el paciente tiene o no conocimientos musicales, lo interesante es que el terapeuta reconozca la entonación y el tiempo para entender los deseos o emociones que no se expresan verbalmente.

**Teatro:** con el teatro se consiguen resultados eficaces para detonar la consciencia y el autoco-



nocimiento de la riqueza interior. Se consigue eliminar los miedos, se consigue la aceptación individual y mejorar las relaciones interpersonales. La principal herramienta es la improvisación teatral para así «jugar» a las historias reales de la vida, creando personajes que se manifiestan desde el inconsciente.



## La Escuela de Danza Covibar culmina con excelentes resultados los exámenes oficiales de las Carreras Profesionales de Danza

El alumnado de la Escuela de Danza Covibar de las carreras profesionales se presentó a finales de noviembre a los exámenes oficiales en las especialidades de Danza Española, Danza Moderna, Danza Clásica y Flamenco. Estas pruebas, organizadas por la Asociación de Profesionales de la Danza en España (APDE), constituyen una referencia nacional en la evaluación académica dentro del ámbito de la danza.

Los resultados obtenidos han sido altamente satisfactorios

para el centro, alcanzando un 90 % de aprobados entre el conjunto del alumnado presentado. Asimismo, la Escuela de Danza Covibar celebra especialmente la finalización de los estudios profesionales de Sol Alcaraz, en la especialidad de Danza Moderna, y de Alba María Tejada, en la especialidad de Danza Clásica, culminando ambas su formación con una sólida trayectoria y un alto nivel artístico.

La dirección del centro desea trasladar su reconocimiento al equipo docente por su com-

promiso y excelencia pedagógica. En particular, felicita a los maestros y maestras Celia Olalla, Blanca Velo, Carla Carrasco, Alba M. Tejada, Cristina Muñiz, Elisa González y Adrián Ortigosa, cuya labor ha sido fundamental para el desarrollo académico y artístico del alumnado.

La Escuela de Danza Covibar reafirma así su apuesta por una formación rigurosa, de calidad y orientada a acompañar a los jóvenes bailarines en su proyección dentro del ámbito profesional.



## Resumen mensual de partidos CFS Mecam Covibar

Al cierre de esta revista, el equipo acumula once victorias y apenas una derrota, lo que les permite encabezar cómodamente la tabla con 33 puntos, 46 goles a favor y 24 en contra.



**Jornada 11:**  
CFS MECAM COVIBAR 4 -  
ZONA CERO FS 3

**Jornada 12:**  
POSTPART FC 0 -  
CFS MECAM COVIBAR 3

## Los alumnos de judo de Covibar brillan en la primera jornada de los Juegos Escolares

El pasado 20 de diciembre se celebró la primera jornada de los Juegos Escolares de Rivas, una cita muy especial para los alumnos de judo de Covibar, ya que para muchos de ellos supuso su primer contacto con la competición.

La jornada comenzó con un turno muy emotivo protagonizado por los minibenjamines, que pudieron disfrutar junto a sus padres de una clase compartida, viviendo así una experiencia única de aprendizaje y diversión. En esta categoría participaron Lucía Hontecillas, Luca Fernández y Ares García. En los turnos posteriores llegó el momento de la competición oficial, donde los judocas demostraron todo el trabajo realizado en los entrenamientos y obtuvieron excelentes resultados:

### Categoría alevín

Gonzalo García, Lucía Mihai, Marcos del Pino y Óliver Díaz lograron una meritoria tercera posición.

### Categoría benjamín

Diego Hontecillas consiguió la medalla de plata.

Triana Fernández, Ana Corraliza y Dylan Garrido se hicieron con la medalla de bronce.

### Categoría prebenjamín

Diego González obtuvo la medalla de plata, mientras que Joel de Julián e Iker Pelayo lograron el bronce.

Más allá de los resultados, fue un gran día que sirvió para preparar futuras competiciones y, sobre todo, para que los alumnos superaran miedos y nervios al competir delante de público, reforzando valores fundamentales del judo como el esfuerzo, el respeto y la superación personal.

Una jornada muy positiva que marca el inicio de una ilusionante temporada para los judocas de Covibar.





## Covibar participa en el taller de la Danza del León

La Danza del León ocupa un lugar central en la cultura china y en las escuelas tradicionales de artes marciales.

Históricamente, la Danza del León se ha utilizado para proteger, purificar y atraer buena fortuna. Se interpreta en momentos clave como el Año Nuevo Chino, inauguraciones y celebraciones importantes, porque el león simboliza fuerza, vigilancia y prosperidad. Aunque el león no existe en la fauna china, su figura representa un ideal de poder y presencia construido desde el imaginario marcial.

La Danza del León exige precisión, sincronización y una comprensión clara de la estructura corporal.

La música —tambor, platillos y gong— no acompaña, dirige. El ritmo marca el carácter del león, su intención y su estado. Aprender a responder correctamente a la música es una parte esencial del aprendizaje, ya que determina el tempo, la intensidad y la expresividad del conjunto.

Para dar inicio a este proyecto, la Escuela San Bao contó con Sifu Julio Alonso, pionero de la Danza del León dentro del estilo Kung Fu Choy Lee Fut en España, con una trayectoria de décadas en kung-fu, taichí y chi-kung.

Para los alumnos que participaron en el taller fue el primer contacto real con esta disciplina y una experiencia reveladora sobre la intensidad, la riqueza técnica y el compromiso corporal que implica.

Agradecemos también la participación de Sifu Paloma Bedoya, cuya labor como ayudante y apoyo constante de Sifu Julio Alonso fue una parte fundamental en el desarrollo del taller.

### HORARIOS

#### Taichí | Chi-kung

- Lunes y miércoles: 19:00 – 19:50
- Martes y jueves: 10:00 – 10:50 / 20:00 – 20:50

#### Kung-fu infantil

- Lunes y miércoles: 17:00 – 17:50
- Martes y jueves: 17:00 – 17:50

#### Kung-fu adultos

- Martes y jueves: 21:00 – 21:50
- Miércoles: 20:00 – 21:50.





# AGENDA DE ACTIVIDADES COLECTIVAS DEL GIMNASIO COVIBAR

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00	PILATES AFG ADULTOS	AFG ADULTOS PILATES AFG ADULTOS	PILATES AFG ADULTOS	AFG ADULTOS PILATES AFG ADULTOS	YOGA EXPRÉS
9:00	PILATES PILATES & LESIONES ZUMBA FIT YOGA	PILATES CICLO INDOOR YOGA ZUMBA GOLD AFG ADULTOS TAICHI Y CHIKUNG	PILATES PILATES & LESIONES ZUMBA FIT YOGA	PILATES CICLO INDOOR YOGA ZUMBA GOLD AFG ADULTOS TAICHI Y CHIKUNG	ZUMBA FIT YOGA EXPRÉS
10:00	CICLO INDOOR PILATES YOGA (11:15) PILATES & LESIONES AFG ADULTOS	PILATES YOGA (11:15) AFG ADULTOS	CICLO INDOOR PILATES YOGA (11:15) PILATES & LESIONES AFG ADULTOS	PILATES YOGA (11:15) AFG ADULTOS	CICLO INDOOR YOGA EXPRÉS
11:00	 AFG JUVENIL YOGA KARATE INFANTIL (17:15) PILATES & LESIONES KUNG-FU INFANTIL	AFG JUVENIL JUDO INFANTIL YOGA PILATES KUNG-FU INFANTIL	AFG JUVENIL YOGA KARATE INFANTIL (17:15) PILATES & LESIONES KUNG-FU INFANTIL	AFG JUVENIL JUDO INFANTIL YOGA PILATES KUNG-FU INFANTIL	KARATE INFANTIL (17:15) 
17:00	CICLO INDOOR PILATES AFG ADULTOS KUNG-FU JUVENIL	JUDO INFANTIL PILATES	CICLO INDOOR PILATES AFG ADULTOS KUNG-FU JUVENIL	YOGA	KARATE INFANTIL
18:00	YOGA KARATE INFANTIL	YOGA	YOGA KARATE INFANTIL	YOGA	KARATE INFANTIL
18:15	CICLO INDOOR PILATES TAICHI Y CHI KUNG	CICLO INDOOR PILATES TAICHI AVANZADO KARATE	CICLO INDOOR PILATES TAICHI Y CHI KUNG	CICLO INDOOR PILATES TAICHI AVANZADO KARATE	CICLO INDOOR ZUMBA FIT
19:00	YOGA	YOGA	YOGA	YOGA	KARATE INFANTIL
19:30	AFG ADULTOS CICLO INDOOR PILATES ZUMBA FIT KARATE	FULL CONTACT PILATES TRAINING FIT TAICHI	AFG ADULTOS CICLO INDOOR PILATES ZUMBA FIT KARATE KUNG-FU ADULTOS (2 h)	FULL CONTACT PILATES TRAINING FIT TAICHI	KARATE INFANTIL
20:00	AFG ADULTOS CICLO INDOOR PILATES ZUMBA FIT KARATE	FULL CONTACT PILATES TRAINING FIT TAICHI	AFG ADULTOS CICLO INDOOR PILATES ZUMBA FIT KARATE KUNG-FU ADULTOS (2 h)	FULL CONTACT PILATES TRAINING FIT TAICHI	KARATE INFANTIL
20:45	YOGA	YOGA	YOGA	YOGA	KARATE INFANTIL
21:00	TRAINING FIT	PILATES TRAINING FIT KUNG-FU SANDA	TRAINING FIT	PILATES TRAINING FIT KUNG-FU SANDA	KARATE INFANTIL

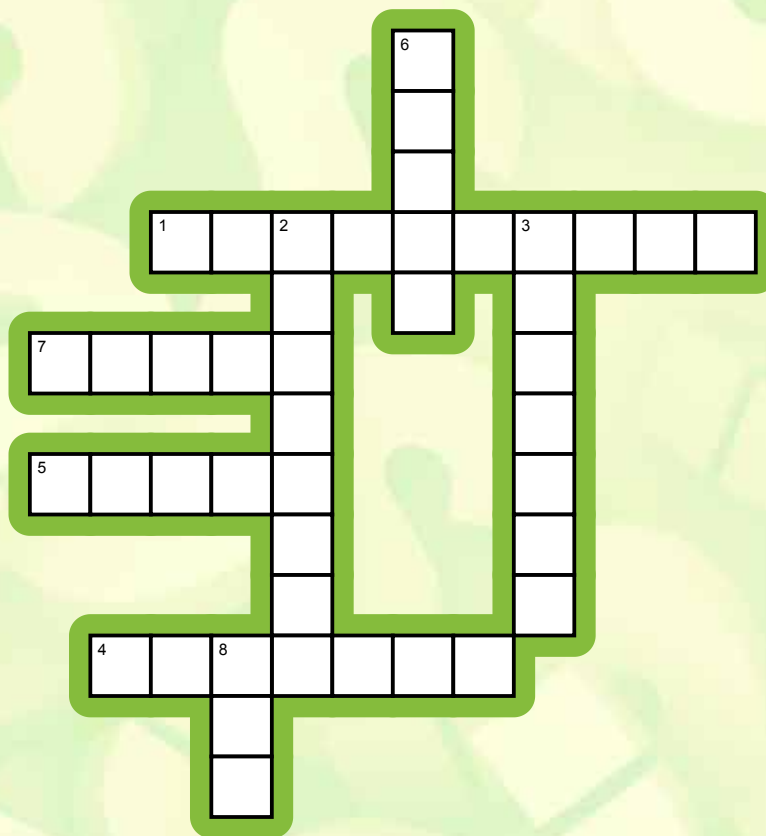




40 proyectos para hacer de Rivas  
una ciudad mejor para los y las ripenses



**Con 2026 recién estrenado, os proponemos unos nuevos pasatiempos, con nuestros mejores deseos. ¡Esperamos que consigáis resolverlos todos!**



## EL CRUCIGRAMA DEL MES

*...con los propósitos de año nuevo.*

### Horizontales

1. Beber más agua.
4. Hacer ejercicio frecuentemente.
5. Mejorar la alimentación.
7. Caminar más.

### Verticales

2. Dormir más y mejor.
3. Reducir bebidas alcohólicas.
6. Dejar la nicotina.
8. Sentirse en calma.



# SOPA DE LETRAS

S	M	G	S	B	H	M	U	B	V	I	U	L	C	C	V	B	R	I	N
C	C	U	N	C	S	L	B	L	A	H	I	Í	L	U	N	I	E	V	E
E	S	B	A	B	G	E	G	O	S	H	N	D	H	M	H	O	L	I	F
Í	N	H	U	F	L	U	T	T	E	V	A	O	M	Í	B	O	O	O	C
E	M	T	V	F	S	U	I	A	E	A	Í	G	H	O	G	E	B	A	E
U	Í	O	Í	H	A	N	B	H	E	R	U	L	V	I	S	V	A	O	G
B	F	C	C	T	I	N	H	R	H	I	V	A	R	F	M	A	Í	M	T
F	N	M	Í	V	O	G	D	G	V	G	M	B	D	N	R	R	S	T	T
B	O	E	O	I	U	F	V	A	B	S	A	U	Í	V	E	I	C	R	G
T	N	E	B	A	C	V	A	G	M	F	B	M	A	F	G	U	V	E	N
F	I	A	U	T	Í	F	R	U	F	D	N	R	Í	S	R	L	Í	Í	Í
L	L	T	V	Í	L	M	S	A	D	N	H	E	F	Í	L	F	B	M	F
U	U	M	L	I	S	H	G	N	B	G	E	C	H	I	M	E	N	E	A
A	G	F	I	O	E	M	I	T	N	A	O	L	N	G	R	M	V	M	U
I	F	R	Í	O	T	U	B	E	M	B	D	R	F	A	V	N	H	S	S
E	H	O	M	V	S	U	U	S	L	I	A	I	R	C	N	A	S	R	S
E	I	M	U	V	S	S	A	M	C	O	Í	U	N	O	M	R	R	G	S
O	C	E	L	U	M	U	I	V	V	T	D	T	Í	H	V	L	U	A	R
M	A	Í	D	N	V	U	B	Í	V	F	F	N	L	A	E	O	U	C	D
G	I	C	S	Í	E	G	L	D	N	U	V	D	Í	I	C	O	L	D	T

**Encuentra ocho palabras relacionadas con el invierno.**

# SUDOKUS

## Fácil

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

## Difícil

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

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

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

## SUDOKUS

A 15x15 word search grid. The words are highlighted in yellow:

- CHIMENEY (row 10, column 1)
- RIVER (row 10, column 13)
- FISH (row 11, column 1)
- BRIDGE (row 11, column 13)

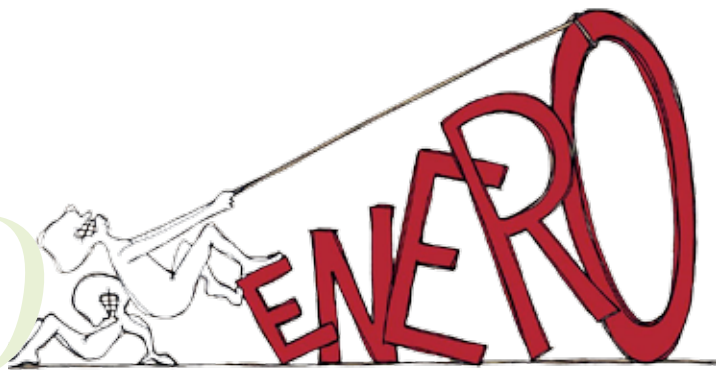
## SOPA DE LETRAS

[illegible]

## EL CRUCIGRAMA DEL MES

# SOLUCIONES

# enero



*Enero llega cargado de nuevos propósitos... y también con la necesidad de resetear tras los excesos de las fiestas. Por eso, desde Covibar te proponemos un menú detox delicioso, ligero y lleno de propiedades depurativas para ayudar al cuerpo a recuperar el equilibrio.*



*Tres platos sencillos, nutritivos y con ingredientes naturales que cuidan tu digestión, desinflan y aportan energía de calidad.*

## CREMA DETOX DE CALABACÍN, APIO Y MANZANA VERDE

ENTRANTE

### INGREDIENTES (2-3 raciones):

- 2 calabacines medianos
- 2 tallos de apio
- 1 manzana verde
- 1 puñado de espinacas frescas
- 1 trocito pequeño de jengibre
- 1 diente de ajo (opcional si te sienta bien)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Agua o caldo suave

### PASO A PASO:

1. Rehoga el ajo y el jengibre en una olla con aceite de oliva.
2. Añade el calabacín, el apio y la manzana en trozos.
3. Cubre con agua, cuece 12-15 minutos.
4. Incorpora espinacas al final para que mantengan el verde.
5. Tritura y ajusta de sal y pimienta.



*Desinfla intestino, facilita digestión y ayuda al hígado.*





## SALMÓN AL HORNO CON CÍTRICOS Y ENSALADA DE RÚCULA

INGREDIENTES  
para 2 personas:

- 2 lomos de salmón
- 1 naranja en rodajas
- 1 limón en rodajas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Eneldo o perejil
- Sal y pimienta
- Rúcula, pepino y aguacate para acompañar



Plato rico en Omega-3  
antiinflamatorio  
y vitamina C para  
acelerar la depuración.

PASO A PASO:

1. Coloca el salmón en una bandeja, añade las rodajas de cítricos encima.
2. Aliña con aceite de oliva, eneldo, sal y pimienta.
3. Hornea 12-15 min a 180°C.
4. Sirve con ensalada fresca.

## BOWL DIGESTIVO DE PIÑA, YOGUR NATURAL Y SEMILLAS

## POSTRE

INGREDIENTES:

- Piña natural fresca
- 1 yogur natural
- 1 cucharadita de semillas de chía o lino molido
- Canela al gusto
- Unas hojas de menta (opcional)

PASO A PASO:

1. Corta la piña.
2. Mezcla en un bol con el yogur.
3. Añade chía y canela.
4. Deja reposar 5 minutos para que espese un pelín.



La piña aporta bromelina, una enzima que reduce la hinchazón y mejora la digestión.

## Rivas Vaciamadrid logró reducir la criminalidad en el tercer trimestre de 2025

La criminalidad en Rivas Vaciamadrid ha experimentado un descenso significativo entre julio y septiembre de 2025, gracias a las medidas impulsadas por el Gobierno municipal. Según los datos, el total de delitos ha disminuido un 9,48 % en comparación con el segundo trimestre del año.

Los robos con fuerza en domicilios y establecimientos han sido los que más han bajado: los primeros se redujeron un 76,47 %, pasando de 68 a 16 casos, mientras que los robos en general con fuerza cayeron un 65,5 %, de 113 a 39 casos. También se registró una disminución notable, del 45,95 %, en los robos con violencia e intimidación.

El Ayuntamiento ha resaltado que estos resultados reflejan el esfuerzo conjunto de la Policía Local y la Guardia Civil, reforzado con la incorporación de siete nuevos agentes y 47 efectivos de Guardia Civil durante el verano. Además, se aumentaron las patrullas a pie y se lanzó la campaña «Comercios Seguros» para proteger los negocios locales.

Los datos del Ministerio del Interior muestran que este tercer trimestre incluye el análisis acumulado de los dos

periodos anteriores, evidenciando que la subida de robos del segundo trimestre motivó la implementación de estas medidas de seguridad, cuyos efectos ya se hacen visibles.

El Gobierno municipal ha recordado que se seguirá trabajando para mantener esta tendencia positiva. En este sentido, se planea incorporar otros 14 agentes de Policía Local y generar 15 nuevas plazas en la próxima Oferta de Empleo Público, de manera que entre 2023 y 2027 la plantilla crezca en 37 efectivos.

Asimismo, se ha puesto en marcha un servicio gratuito de acompañamiento judicial para víctimas de robos y hurtos. Este servicio ha logrado ya resultados concretos, como la prisión provisional de un hombre que había cometido varios robos y la orden de alejamiento para otro individuo, que posteriormente también fue ingresado en prisión tras incumplir la medida.

Por último, el presupuesto municipal para 2026, aprobado el 27 de noviembre, incluye una partida de 120 000 euros destinada a fortalecer la seguridad de los establecimientos comerciales en Rivas.

## El acceso a Rivas por la M-50, un poco más cerca

El Ayuntamiento de Rivas Vaciamadrid ha adjudicado la obra que permitirá finalizar la fase 1B del nuevo enlace del municipio con la M-50, infraestructura que conectará esta autopista con la carretera autonómica M-823. El proyecto, financiado por el Ministerio de Transportes, contará con una inversión de 4,7 millones de euros.

Una vez concluida esta fase —la parte este de la primera fase del enlace— quedará abierto al tráfico el acceso a

Rivas desde la M-50 para los vehículos que circulen en sentido oeste-este, es decir, desde la A-3 hacia el municipio.

Los trabajos previstos incluyen la construcción de una vía colectora y de dos ramales de conexión con la rotonda este, ya ejecutada en la margen izquierda de la M-50. Este nuevo tramo enlazará con la infraestructura puesta en servicio el pasado mes de mayo, que ya permite entrar a la ciudad desde la R-3 y salir hacia la A-3.

La actuación, con un presupuesto exacto de 4 685 378,63 euros, dispone de un plazo de ejecución de 11 meses y 15 días a partir de la firma del contrato. Según explica el Consistorio, las obras se desarrollarán conforme al proyecto de trazado que define la totalidad del futuro enlace con la M-50, un documento sometido a información pública y validado por el Ministerio de Transportes.

Tras la finalización de esta fase 1B, quedará pendiente la fase 2 del proyecto, cuyos preparativos ya están en marcha, aunque los trabajos todavía no han comenzado. Esta segunda etapa permitirá conectar Rivas con la M-50 norte en sentido salida (hacia la A-2) y habilitar la salida desde el municipio hacia la R-3.



Foto: Paco Mariscal. Ayuntamiento de Rivas



**ADELANTE**

El Consejo Rector de Covibar valora de forma positiva que este año se haya mostrado una mayor intención de mejorar el alumbrado navideño en el barrio con respecto a ejercicios anteriores. Desde la Cooperativa se reconoce el esfuerzo por reforzar la iluminación decorativa y por atender una demanda vecinal que se repite cada campaña navideña.

## el semáforo

**STOP**

No obstante, la Cooperativa considera que, pese a esa voluntad de mejora, el resultado ha sido insuficiente en algunas zonas clave del barrio. En concreto, señalan tramos como la avenida de Covibar, entre la rotonda de la biblioteca y el IES Las Lagunas, o la avenida Gabriel García Márquez, donde el alumbrado resulta escaso o poco visible.

Desde Covibar se subraya que el alumbrado navideño no es solo un elemento decorativo, sino una herramienta importante para generar ambiente, atraer tránsito peatonal y contribuir a la dinamización del comercio local, especialmente en unas fechas clave para los pequeños negocios del barrio.

El Consejo Rector confía en que en futuras campañas se pueda reforzar la iluminación en estas zonas y lograr un reparto más equilibrado que beneficie tanto a vecinos como a comerciantes.

**La vivienda colaborativa para mayores, cada vez más cerca**

El proyecto de vivienda colaborativa para personas mayores Cohabita Rivas ha dado un nuevo paso con la firma de las escrituras de las tres parcelas municipales destinadas a esta iniciativa. El acto se celebró el pasado 22 de diciembre en el ayuntamiento de Rivas y contó con la participación de las cooperativas Cosmos de Rivas, La Corrala de Rivas y Taray, promotoras del proyecto.

Las parcelas, de uso dotacional, se ceden a las cooperativas mediante un derecho de superficie por un periodo de 75 años, lo que les permitirá promover, construir y gestionar viviendas colaborativas en régimen de cesión de uso. En total, los terrenos suman aproximadamente 13 264 metros cuadrados, repartidos de forma similar entre las tres entidades.

La cesión fue aprobada por el pleno municipal en julio y mantiene el carácter de equipamiento de bienestar social de

los suelos. El modelo planteado se basa en comunidades autogestionadas en las que las personas mayores disponen de viviendas privadas combinadas con espacios comunes, con el objetivo de favorecer la convivencia y el apoyo mutuo.

Según explicaron las cooperativas participantes, la firma de las escrituras supone un avance relevante dentro de un proceso que se ha desarrollado durante varios años y que ha incluido fases de participación y codiseño. Las futuras personas residentes han intervenido en la definición de aspectos sociales, organizativos y arquitectónicos del proyecto, con apoyo técnico especializado.

Cohabita Rivas se presenta como una alternativa a los modelos residenciales tradicionales, apostando por fórmulas que buscan prolongar la autonomía personal y facilitar la permanencia de las personas mayores en su entorno habitual, al tiempo que se abordan situaciones como la soledad no deseada.

Durante el acto, la alcaldesa de Rivas, Aída Castillejo, señaló que la iniciativa se enmarca dentro de las políticas municipales en materia de vivienda y cuidados, subrayando la colaboración entre la administración local y la ciudadanía organizada como uno de los elementos clave del proyecto.



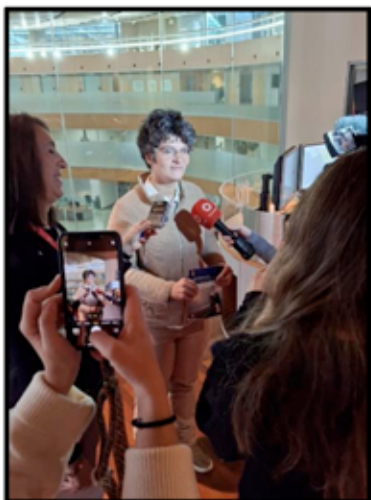


## ASPADIR valida guías de emergencias



El pasado 1 de diciembre nuestro equipo de lectura fácil de ASPADIR tuvo el honor de participar en la presentación de las guías en lectura fácil en materia de seguridad y emergencias de la Comunidad de Madrid.

Son unas guías en las que el equipo trabajó hace unos meses y nos muestran cómo actuar en momentos de emergencias como cuando hay que llamar al 112 o cuando hay un incendio en casa.



El evento se celebró en ASEM 112.

A este evento asistieron autoridades muy importantes como el consejero de Medio Ambiente, Agricultura e Interior de la Comunidad de Madrid, Carlos Novillo.

Nuestra compañera Carmen pudo explicarles en qué consiste el trabajo de los validadores de lectura fácil.

Trabajos como el de estas guías nos parecen muy importantes porque ayuda a personas con problemas de comprensión lectora a saber qué hacer en momentos difíciles como inundaciones o cuando hay que llamar al 112, demostrando así que una información clara puede salvar vidas.

¡Seguimos trabajando por una sociedad más inclusiva!





## DESESTIGMATIZAR Y CONOCER EL TRATAMIENTO DE LA SALUD MENTAL

La salud mental es tan importante como la salud física, aunque muchas veces no se le da la atención que merece. Todas las personas pueden pasar por momentos difíciles, sentirse tristes, estresadas o preocupadas. Hablar de estos temas con naturalidad es fundamental para dejar atrás los prejuicios y comprender mejor lo que significa cuidar nuestra mente.

Durante mucho tiempo, la salud mental fue vista como algo negativo o vergonzoso. Esto provocó que muchas personas ocultaran lo que sentían por miedo a ser juzgadas o no comprendidas. Sin embargo, tener un problema de salud mental no significa ser débil ni incapaz. Al contrario, reconocer que algo no está bien y buscar ayuda es una muestra de valentía y responsabilidad personal.

Desestigmatizar la salud mental implica aprender a escuchar sin criticar y a respetar lo que otros sienten. A veces, una palabra de apoyo o simplemente prestar atención puede marcar una gran diferencia positiva. También es importante entender que no siempre se puede «estar bien» solo con fuerza de voluntad. Así como el cuerpo se enferma, la mente también puede necesitar cuidado y apoyo.

Conocer los tratamientos de la salud mental ayuda a romper muchos mitos. No todos los tratamientos son iguales ni se aplican de la misma manera. Algunas personas se benefician hablando con un psicólogo, quien las acompaña a entender sus emociones y a encontrar formas más sanas de enfrentar los problemas. En otros casos, puede ser necesario un tratamiento médico, siempre indicado por profesionales de la salud.

Ir a terapia no se limita solo a situaciones graves. Muchas personas acuden para aprender a manejar el estrés, mejorar su autoestima o afrontar cambios importantes en su vida. Estos espacios son confidenciales y seguros, y permiten expresar pensamientos y sentimientos sin miedo a ser juzgados.

Todos podemos ayudar a crear una sociedad más comprensiva e informada. Informarnos, usar un lenguaje respetuoso y apoyar a quienes lo necesitan son acciones simples pero muy valiosas. Cuando hablamos de salud mental el respeto y la empatía son claves fundamentales para ayudar a que más personas se animen a pedir ayuda.

En conclusión, cuidar la salud mental es parte de cuidarnos a nosotros mismos y a los demás. Desestigmatizar este tema nos permite vivir en una sociedad más empática, donde pedir ayuda sea algo normal y aceptado. Hablar de salud mental es un paso importante para construir un futuro más sano y solidario.



**Tamara Martos Sánchez**  
Psicóloga COFOIL ASPADIR

## RESERVADA PARA TI

**ALQUILA LA  
SALA COVIBAR**

Infórmate en  
**91 666 90 83**  
comunicacioncultura@covibar.es

Celebra tus reuniones,  
conferencias y encuentros  
profesionales en la  
Sala Covibar, Rivas Vaciamadrid

**PRECIOS ASEQUIBLES**  
**AFORO 500 PERSONAS**





## Heridas emocionales en la infancia: cuando el pasado sigue activándose

La infancia es una etapa clave en la construcción de nuestra identidad emocional. A través de nuestros vínculos primarios (normalmente papá y mamá) aprendemos a saber quiénes somos y cómo es el mundo que nos rodea, a gestionar nuestras emociones y a relacionarnos con los demás.

Todos llegamos a la edad adulta cargando con situaciones que se dieron en nuestra infancia y que muchas veces ni recordamos, pero que nos generaron emociones y estas no siempre fueron positivas. No se trata de situaciones que

necesariamente nos generen grandes traumas, más bien se trata de experiencias que suceden de forma repetida y que poco a poco, de forma invisible, van dejando huella. A esto en psicología lo llamamos heridas emocionales de la infancia.

Estas heridas se crean cuando nuestras necesidades emocionales no son atendidas de manera adecuada y traen consigo respuestas aprendidas que más tarde aparecerán influyendo en nuestra autoestima y nuestros vínculos, repercutiendo así en la edad adulta.

### Estas experiencias suelen dar lugar a siete heridas emocionales:

**HERIDA DE ABANDONO.** Aparece cuando en la infancia el niño o la niña percibe ausencia emocional o física de las figuras de apego. Esto no quiere decir que estas figuras estén ausentes realmente, pero sí que el niño tiene una vivencia interna de que esto sucede, sintiéndose no acompañado o tenido en cuenta.

En la edad adulta, el haber experimentado este tipo de situaciones puede manifestarse con miedo intenso a la soledad, dependencia emocional, ansiedad en las relaciones o dificultad para tolerar separaciones. Es común experimentar miedo a no ser importante para los demás o miedo al abandono.

Por tanto, la emoción predominante que aparece en esta herida es el miedo y la estrategia que en la edad adulta podemos utilizar para compensar esta emoción es la complacencia, siendo la narrativa que subyace la de «si soy bueno no me dejarán».

**HERIDA DE RECHAZO.** Esta herida tiende a aparecer cuando el niño o la niña siente que no es aceptado, validado o que a sus figuras principales de apego no les gusta cómo es. No necesariamente implica que haya ningún comentario explícito despectivo hacia la persona, puede aparecer a través de críticas, comparaciones o una falta de reconocimiento.

El niño en este contexto puede generar una sensación de que tal cual soy, no soy adecuado o suficiente. La emoción más vinculada a esta herida es la de la vergüenza y la estrategia resultante para evitar dicha emoción es la de la autosuficiencia, con frecuente aparición de la creencia de «no necesito a nadie, me valgo por mí mismo/a».

Psicológicamente se asocia a baja autoestima, autocrítica constante, tendencia al aislamiento por miedo a no ser suficiente o a un deseo constante de ser reconocido en la edad adulta.

**HERIDA DE HUMILLACIÓN.** Se desarrolla en contextos donde el niño o la niña se siente avergonzado, ridiculizado o menospreciado, sintiéndose expuesto emocionalmente. Puede darse por co-

mentarios despectivos de los adultos o burlas en los que el niño siente que no es suficiente tal y como es.

En la vida adulta puede generar sentimientos persistentes de culpa, vergüenza, dificultad para poner límites y una autoimagen deteriorada. Suelen ser adultos que tienden a evitar expresar sus emociones por miedo a ser criticados o rechazados. Estos adultos necesitan el control como estrategia, sintiendo en muchos casos una culpa excesiva. «Lo controlo todo para no exponerme ni sentir vergüenza».

**HERIDA DE TRAICIÓN.** Se forma cuando las figuras de referencia, padres, cuidadores u otras personas significativas no cumplen las promesas o generan inseguridad emocional, por lo que el niño o la niña se siente engañado emocionalmente.

No tiene por qué existir un acto deliberado de engaño, sino que esto se suele dar cuando los cuidadores son muy inconsistentes en sus respuestas, no son lo suficientemente fiables o sus actos no concuerdan con sus palabras, siendo de esta forma poco confiables a ojos del niño/a. Se genera de esta forma una sensación de desconfianza en el niño que perdurará en la edad adulta condicionando la forma en la que se vincula.

Estas personas se expresan a través de la rabia y la forma en la que se protegen es desconfiando de los demás. Si tuviésemos que definirles en una frase sería algo así como «no puedo confiar en nadie por miedo a que me decepcione».

**HERIDA DE INJUSTICIA.** Se forma en la infancia cuando el niño o la niña percibe que por parte de sus cuidadores no recibe un trato justo. Sus emociones, necesidades o esfuerzos no son valorados o se le piden cosas excesivas para su edad o capacidad. Estas situaciones suelen darse en entornos rígidos, exigentes o poco empáticos, donde las emociones no son validadas.

En la edad adulta esto suele manifestarse en forma de perfeccionismo, rigidez emocional, autoexigencia extrema y dificultad para reconocer la propia vulnerabilidad.

Es una sensación de que «el mundo no es justo», generando de este modo frustración y frecuentes conflictos interpersonales.

La emoción predominante es la frustración y la estrategia, el perfeccionismo. «Debo ser perfecto para evitar críticas y sentirme valorado».

**HERIDA DE MIEDO.** Se desarrolla cuando el niño crece sintiendo que el mundo o las personas no son seguras, experimentando así un gran miedo y una sensación de estar en peligro. Este peligro no es siempre real, pero si el niño ante situaciones siente incertidumbre, malestar o desprotección, esta herida puede estar forjándose.

Muy común en niños que viven en hogares donde la peleas o los gritos son constantes y se traduce en la edad adulta en personas con dificultades para tomar decisiones, personas muy ansiosas con miedo a lo desconocido y a los cambios. También es frecuente que la herida de miedo se haya generado en personas con mucha necesidad de control.

La emoción predominante es el miedo y la estrategia empleada para compensar es la sumisión. «Hago lo que me piden y no me expongo por miedo a lo que pueda pasar».

**HERIDA DE DESVALORIZACIÓN.** Aparece cuando el valor de la persona depende exclusivamente de los logros que consiga. Su valor se encuentra supeditado al rendimiento, dependiendo de la aprobación externa o la comparación constante. En la adultez se manifiesta como miedo al fracaso, necesidad de reconocimiento, inseguridad profunda y dificultad para confiar en el propio criterio.

La emoción que aparece de una forma más acuciante es el miedo o la inseguridad; para intentar protegerse son personas que tienden al logro constante, no sintiéndose nunca satisfechas. «Mi valor depende única y exclusivamente de lo que logro».

Debido a que los patrones se aprenden de manera inconsciente, suelen parecer normales o difíciles de identificar, y cuestionarlos puede generar culpa.

Reconocer estas heridas nos ayuda a tomar conciencia, comprendernos, no juzgarnos con la finalidad de aprender nuevas formas de responder de una manera más adaptativa, reemplazando de este modo patrones emocionales que se han quedado obsoletos por unos más acordes al adulto que somos y no tanto al niño/a que fuimos.



**S&M PSICOLOGÍA**  
PROFESIONALES EN COACHING

**SARA REY** | Psicóloga  
SyM Psicología | 613 003 530





# Temporada enero-junio 2026

ENERO

**31**

Sábado  
20.00

TEATRO  
**La Patética**  
KAMIKAZE  
PRODUCCIONES

FEBRERO

**27**

Viernes  
20.00

TEATRO  
**Travy**  
COMPAÑÍA BITÒ

MARZO

**6**

Viernes  
20.00

TEATRO  
**4 días, 4 noches**  
COMPAÑÍA PORTUARIA

**28**

Sábado  
20.00

DANZA  
**Oblivion**  
COMPAÑÍA SILVIA BATET

ABRIL

**10**

Viernes  
20.00

TEATRO  
**Mihura, el último  
comediógrafo**  
COMPAÑÍA NAVE 10 MATADERO  
Y ENTRECAJAS

ABRIL

**18**

Sábado  
20.00

TEATRO  
**Música para Hitler**  
TAL Y CUAL  
PRODUCCIONES

MAYO

**9**

Sábado  
20.00

TEATRO  
**El verdugo**  
COMPAÑÍA ESPEJO NEGRO

**23**

Sábado  
20.00

TEATRO  
**El barbero de Picasso**  
COMPAÑÍA AMOR AL TEATRO

JUNIO

**5**

Viernes  
20.00

MÚSICA  
**Historias de la copla**  
COMPAÑÍA JUAN VALDERRAMA -  
KOMPETENCIA

**13**

Sábado  
20.00

TEATRO  
**Gool**  
PRODUCCIONES YLLANA

## ENTRADAS PARA CADA ESPECTÁCULO YA A LA VENTA

en la web [entradas.rivasciudad.es](http://entradas.rivasciudad.es)  
y taquilla (consultar horarios)  
Precios: 6-12 euros (ver descuentos)



# 30 enero

## DÍA ESCOLAR DE LA NO VIOLENCIA Y LA PAZ

### LA PAZ EMPIEZA EN PEQUEÑO



Enero es un mes especial. Ya han acabado las vacaciones de Navidad y volvemos al cole, al instituto y a nuestras rutinas. A veces cuesta madrugar, reencontrarse con los deberes o acostumbrarse a los horarios, pero enero también es un mes perfecto para empezar de nuevo y pensar en cómo queremos que sea este año.

En El blog de este mes queremos hablar de algo muy importante y cercano: la paz. No esa paz lejana de libros de historia o noticias complicadas, sino la que se construye todos los días, con gestos sencillos y buenas acciones.

El viernes 30 de enero se celebra el Día Escolar de la No Violencia y la Paz, ¡y es una excusa perfecta para pensar cómo podemos mejorar nuestro día a día!



#### ¿QUÉ ES LA PAZ?

Cuando escuchamos «paz», a veces pensamos que significa solo que no haya peleas o guerras. Pero la paz es mucho más: es sentirse seguro, poder ser uno mismo, hablar sin miedo y saber que alguien te escucha.

Para los niños y niñas, la paz se nota en cosas muy concretas: llegar al cole y que nadie se ría de ti, levantar la mano para hablar, jugar tranquilo en el patio.

#### Pequeña historia.

Marta y Luis quieren jugar con la misma pelota en el patio. Se miran, respiran hondo y deciden turnarse. Marta sonríe y dice: «Gracias por esperar», y Luis responde: «De nada». Ese pequeño gesto hace que ambos se sientan felices y tranquilos.

#### 30 DE ENERO: DÍA ESCOLAR DE LA NO VIOLENCIA Y LA PAZ

En el cole aprendemos matemáticas, ciencias y lengua, sí, pero también a compartir, escuchar y respetar. Por eso, cada 30 de enero, en los centros escolares se habla de paz y no violencia. Es una fecha para recordar la importancia de convivir bien, cómo resolver conflictos, cómo tratar a quienes son diferentes y aprender qué hacer cuando alguien lo pasa mal.

La paz se construye con gestos sencillos: escuchar sin interrumpir, no burlarse de los errores de los demás, compartir el juego o el material, ayudar a quien lo necesita y pedir perdón cuando nos equivocamos.

*Ejemplo:* Pablo ayuda a Ana a recoger sus lápices. «¡Gracias, eres un buen compañero!», dice Ana. «De nada», responde Pablo. Ese pequeño acto hace que el día de ambos sea un poquito mejor.

No hace falta hacer grandes cosas para construir paz. Algunas ideas que funcionan de verdad:

- Decir «por favor» y «gracias».
- Saludar y despedirse.
- Preguntar «¿estás bien?» cuando vemos a alguien triste.
- Defender a quien está siendo tratado injustamente.
- Compartir una sonrisa o una palabra amable.

*Curiosidad:* Algunas escuelas hacen un mural de la paz en enero, donde cada niño dibuja o escribe algo que significa para él la paz. ¡Un mural lleno de colores y buenas ideas!

#### LA NO VIOLENCIA TAMBIÉN ES SABER PARAR

Tienes que ser consciente de que ser pacífico no significa callarse siempre. La paz también es saber decir «basta» cuando algo no está bien y hacerlo sin violencia:

- Hablar en lugar de pegar.
- Decir cómo nos sentimos sin insultar.
- Pedir ayuda a un adulto cuando algo nos supera.

- Buscar soluciones sin hacer daño.

Todos discutimos alguna vez, pero lo importante es resolver los problemas sin hacer daño y aprender a escuchar a los demás.





## CUANDO EL MUNDO NO ESTÁ EN PAZ



Aunque hemos comenzado hablando de la paz en el cole, en casa o con los amigos, tenemos que ser conscientes de que no todos los niños y niñas del mundo viven en paz. Hoy en día hay varias guerras y conflictos armados activos en distintos países, que afectan directamente a millones de personas, incluidas familias enteras y niños y jóvenes como tú. Los expertos señalan que hay más de 50 conflictos activos en todo el mundo.

- **Oriente Medio:** Desde hace casi ocho décadas, con la creación del estado de Israel sobre territorios de Palestina, existe un conflicto muy grave entre ambos países, agudizado desde octubre de 2023, especialmente en la franja de Gaza. Esto ha causado una gran destrucción y miles de palestinos —incluidos muchos niños— han perdido sus hogares y seres queridos.
- **La guerra en Ucrania** continúa desde 2022: Rusia invadió Ucrania y aunque ha habido periodos de tregua, la guerra sigue con enfrentamientos, daños a ciudades y desplazamientos de gente que debe dejar su casa y huir a otros lugares buscando seguridad.
- **Sudán** vive una guerra civil devastadora desde 2023: diferentes fuerzas armadas luchan entre sí, provocando una de las crisis humanitarias más grandes del mundo, con millones de personas desplazadas.

- **Myanmar** enfrenta un conflicto interno desde 2021 tras un golpe de Estado, con enfrentamientos entre el ejército y grupos que luchan por la libertad y la justicia, causando desplazamientos y destrucción de comunidades enteras.

- **República Democrática del Congo:** hay enfrentamientos entre grupos armados y fuerzas del Estado relacionados con disputas por tierras o recursos naturales, que han afectado a muchas familias.

Aunque estas guerras son muy graves, hay esfuerzos importantes para detenerlas y promover la paz:

- **Organizaciones internacionales**, como la ONU y grupos de ayuda, intentan mediar entre los países y llevar asistencia a quienes lo necesitan.
- **Cumbres de paz y negociaciones** buscan acuerdos para poner fin a las hostilidades.
- **Grupos de personas y activistas** trabajan para crear soluciones no violentas y apoyar a las comunidades afectadas.

Estos esfuerzos muestran que muchas personas y países no se rinden ante la violencia y buscan caminos de diálogo y cooperación. Conocer estos conflictos nos ayuda a valorar la paz que tenemos y aprender que nuestras acciones diarias también cuentan, porque la paz comienza en pequeño.



## Reto del mes

¿Qué pequeño gesto de paz te gustaría intentar este año en tu cole, en tu casa o con tus amigos?

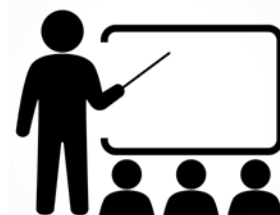
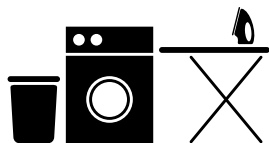
Cada día haz un gesto de paz diferente: saluda a alguien nuevo, comparte un lápiz, ayuda a un compañero, reconcílate con alguien con quien hace tiempo que estabas enfadado o dibuja algo bonito sobre la paz.



## ENERO: EMPEZAR EL AÑO CUIDÁNDONOS

Enero es un buen momento para proponernos pequeños cambios:

- Escuchar más y gritar menos.
- Pensar antes de hablar.
- Pedir perdón al equivocarnos.
- Intentar entender cómo se siente la otra persona.



#### COMPRO / VENDO

- > Vendo chalet en Rivas con 500 metros de parcela: 12 paneles solares, 5 habitaciones, 4 cuartos de baño. Una planta con buhardilla con baño. Jardín con árboles frutales. Entre particulares, por 680 000 €. María. Tlf. 650 697 752
- > Vendo bici de carretera BH. Por 600 €, con accesorios. Manolo. Tlf. 689 737 327
- > Vendo edificio en Becerreá (Lugo) con vivienda y negocio. Dos pisos, bar, garaje, local y 4500 metros de terreno vallado, precioso. Junto a Vía Küinig (Camino de Santiago). Por 210 000 €. Tlf. 690 606 571
- > Vendo colección de discos LP de música clásica y española de varios tipos. 54 discos por 50 € todos, o cambio por material de Scalextric (pistas, coches, etc.). No importa que sea viejo. Alfoso. Tlf. 600 773 120

#### ALQUILO / CAMBIO

- > Se alquila habitación individual en Ronda de Oviedo, muy cerca del metro Rivas Urbanización. Tlf. 627 150 172
- > Recojo cómics, videojuegos, álbumes de cromos, novelas, vinilos, etc. Jorge. Tlf. 687 294 792

#### OFERTA / DEMANDA

- > Mujer con 20 años de experiencia en limpieza de casas por horas, busco trabajo. Irina. Tlf. 656 772 173
- > Masajista y kinesióloga profesional. Masajes relajantes, deportivos, drenaje linfático, maderoterapia y reflexología podal. Kinesio-terapia para problemas estructurales, nutricionales, endocrinos-digestivos, emocionales, etc. Tarjetas regalo. Montse. Tlf. 625 609 771
- > Reparación de ordenadores y portátiles. Instalación de sistemas, componentes, programas, etc. Con recogida y entrega. Consultá-los. Desde 45 euros. Tlf. 639 103 809

- > Se ofrece manitas para trabajos de electricidad, televisión, antenas e informática. Tlf. 619 665 842
- > Francés/inglés todos los niveles (in situ/online), experiencia y seriedad. Tlf. 679 626 243 / odmcoach@gmail.com
- > Quiromasajista y masajista deportivo. Ofrezco la sesión de una hora real de masaje. Calle Las Trece Rosas. Tlf. 655 858 950
- > Señora responsable busco trabajo en tareas domésticas. Tlf. 663 542 139
- > Guía de naturaleza ofrece rutas de senderismo por el sureste madrileño y la sierra de Guadarrama para conocer las raíces del paisaje y el uso tradicional de las plantas. Desde 20 euros/persona, niños gratis. Roberto. Tlf. 676 511 757 / roberio\_87@hotmail.com
- > Auxiliar de enfermería se ofrece para cuidar personas mayores y niños. Cuento con bastante experiencia en el campo de cuidado de personas. Cuidado por horas en hospital o domicilio. David. Tlf. 628 815 263

## Anuncios gratuitos reservados exclusivamente a particulares.

Para su publicación nos deberán mandar una carta o correo electrónico con sus datos personales y el texto del anuncio, procurando que no exceda las 35 palabras, a la revista COVIBAR antes del día 20 del mes. La revista se reserva el derecho de resumir el contenido y su publicación por razones de espacio. Avda. Covibar, 8-2ª planta local 22. revista@covibar.es

c. Fundación, 79  
Pol. Ind. Santa Ana  
28529 Rivas Vaciamadrid  
Tlf. 91 499 00 68 (Material de construcción)  
Tlf. 91 670 24 49 (Baños y cocinas)

# R materiales DE CONSTRUCCIÓN

## EL 13 RIVAS

AZULEJOS Y PAVIMENTOS

MUEBLES DE BAÑO

ELECTRODOMÉSTICOS

MUEBLES DE COCINA

SANITARIOS



# Servicio de Nutrición

**CREEMOS QUE CADA PERSONA ES DIFERENTE**  
**ADAPTAMOS LA PAUTA NUTRICIONAL**  
**A TUS OBJETIVOS**

**CONTROL Y PÉRDIDA DE PESO**  
**NUTRICIÓN DEPORTIVA**  
**NUTRICIÓN CLÍNICA**

## **SOLICITA TU PRIMERA CONSULTA**

**Historia clínica y estudio nutricional.**

**Análisis de la composición corporal: % de grasa,  
masa muscular, % de agua, edad metabólica, etc.**

**Pauta nutricional personalizada.**

**INFORMACIÓN Y  
CITAS: 916669083  
ALFONSO ROMERO  
X @adietadedietas**





#### Oficinas de Covibar

Centro Cívico Comercial de Covibar  
Avda. de Covibar, 8, 2ª planta, local 22  
Tel.: 91 666 90 83

- > Gestión e información general de la Cooperativa.
- > Alquiler de locales, plazas de garaje, apartamentos para hijos de socios y espacios de Covibar.
- > Información, inscripciones y gestión de las actividades de la comisión de Cultura de Covibar.
- > Gestión e información general de la comisión de Deportes de Covibar.
- > Gestión e información general de la comisión de Patrimonio de Covibar.

#### Centro Social Covibar Armando Rodríguez

Avda. de Armando Rodríguez Vallina, s/n  
Tel.: 91 301 29 86

- > Salas polivalentes para exposiciones, talleres, conferencias y actividades.
- > Cafetería restaurante.

#### Centro Cívico Comercial de Covibar

Avda. de Covibar, 8

- > Tiendas, restauración, ocio y servicios.
- > Gimnasio, centro de fisioterapia, gabinete de nutrición y Sala Covibar.

#### Edificio Azul

Avda. de Covibar, 10

- > Apartamentos en alquiler para hijos de socios.

#### Sala Covibar

Centro Cívico Comercial de Covibar  
Avda. de Covibar, 8, 1ª planta  
Tel.: 91 666 90 83

- > Auditorio con 500 localidades y programación semanal de cine, teatro y actuaciones musicales.

#### Sala Picasso

Plaza Pablo Picasso, 4, posterior

- > Espacio polivalente para talleres, asociaciones y colectivos.

#### Gimnasio Covibar

Centro Cívico Comercial de Covibar  
Avda. de Covibar, 8  
Tel.: 91 666 90 83

- > Información e inscripciones en las actividades del gimnasio, senderismo y colonias urbanas.

#### Piscinas de Covibar

Avda. de Armando Rodríguez Vallina, s/n

- > Instalación deportiva de ocio y recreo durante el verano para socios y vecinos del barrio.

#### www.covibar.es

covibar@covibar.es

- > Toda la información de la Cooperativa en la red.
- > Últimos números de la revista Covibar.

## Síguenos en redes sociales

Si quieres estar al día de todas las actividades culturales, deportivas y sociales que organiza la Cooperativa, así como informarte de todas nuestras noticias y novedades, síguenos en Twitter, Facebook e Instagram.



@Covibar



Covibar



cooperativacovibar  
escueladedanzacovibar  
gimnasiocovibar  
escuelayogacovibar



# Centro de Fisioterapia de COVIBAR

FISIOTERAPIA  
TRAUMATOLÓGICA

DOLOR CRÓNICO Y  
FIBROMIALGIA

READAPTACIÓN EN  
LESIONES DEPORTIVAS

PATOLOGÍA DE LA  
COLUMNA VERTEBRAL

BRUXISMO Y DESÓRDENES DE  
LA ATM

OSTEOPATÍA  
ESTRUCTURAL

FISIOTERAPIA  
UROGINECOLÓGICA



☎ 91 6669083

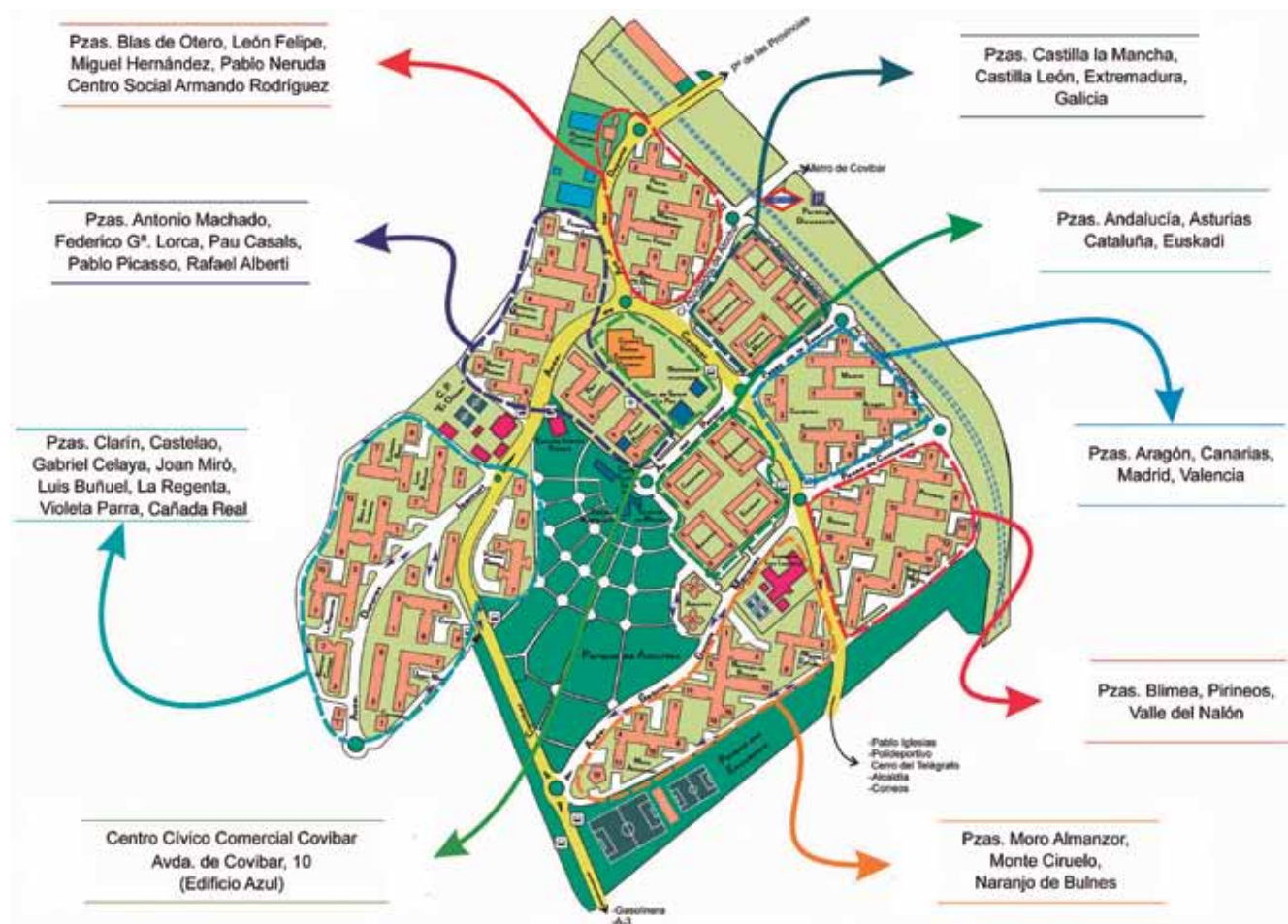
📍 Centro Cívico Comercial Covibar. 2ª planta. Local 23.

[www.covibar.es](http://www.covibar.es)

  
JUNTOS LLEGAREMOS A LA META  
**GYM**  
**COVIBAR**



# AHORA MÁS QUE NUNCA COMPRA EN COVIBAR



## PLAZAS DE APARCAMIENTO venta o alquiler diferentes localizaciones

Empresa Municipal de Vivienda de Rivas Vaciamadrid

Precios en venta: 10.000 € más IVA en aparcamiento subterráneo y 7.000 € más IVA dentro de edificios de la EMV (posibilidad de descuento en compra colectiva partir de 5 plazas).

El alquiler siempre es de 40 € al mes (incluido IVA) más cuota proporcional de comunidad e IBI.

Para más información:  
[emv.rivasciudad.es/aparcamientos](http://emv.rivasciudad.es/aparcamientos)  
Teléfono. 916702230



Empresa Municipal de la Vivienda