



**¡¡VENDEMOS TU PISO EN 30 DÍAS!!** Solo tienes que llamarnos  
**Tenemos una amplia cartera de clientes interesados en él**  
**Alquiler - Venta - Todas las zonas de Madrid**

Av. de Colmenar Viejo, 32; S.S. de los Reyes - [info@rehconsa.com](mailto:info@rehconsa.com) 91 870 90 19 / 629 77 56 76

## SANSE



### Premiados los mejores escaparates navideños de Sanse

El alcalde de San Sebastián de los Reyes, Narciso Romero, presidió la entrega de los premios a los mejores escaparates de la ciudad en Navidad. Cuatro fueron los ganadores y doce las menciones de honor del certamen navideño. P. 6

## Inaugurada la Avenida de la Transición Española



Alcobendas conmemoró el 40º aniversario de la Constitución y los primeros años de democracia con dos espacios importantes de la ciudad que ya llevan el nombre de Avenida de la Transición Española y Parque Adolfo Suárez. El alcalde, Ignacio García de Vinuesa, acompañado de tres personalidades de aquellos años,

el periodista Fernando Onega, director de Prensa de la Presidencia del Gobierno, y los diputados de UCD de la Legislatura Constituyente, Rafael Arias-Salgado y Salvador Sánchez-Terán, descubrieron las placas que rinden homenaje a la concordia y al primer presidente de gobierno de la democracia española. P. 4



### Valdeolmos - Alalpardo: XXI Belén Viviente "Villa de Alalpardo"

Otro éxito del Belén Viviente. Pese a las bajas temperaturas fue visitado por numerosas personas que no se lo quisieron perder. P. 8



### Algete: El Ayuntamiento se adhiere al Convenio del Carné Joven

El Ayuntamiento de Algete ha firmado un convenio en colaboración con la Dirección General de Juventud por el que se podrá emitir el Carné Joven en el propio municipio. P. 8



# OPEN DAY



## 11:30H

**JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS**  
AL FINALIZAR LA JORNADA, COMPARTIREMOS UN APERITIVO





## Editorial

### El valor de la vida

Vivimos durante estos días, dentro de la actualidad, un hecho convulso que nos ha sobrecogido a todos: el asesinato de la joven docente Laura Luelmo. Lamentablemente ni es el único, ni será el último. Este de la joven y guapa Laura a manos de Bernardo Montoya, asesino confeso - no sé si deberíamos utilizar el preventivo "presunto" al tratarse de una confesión del propio detenido pero lo daremos por bueno - presunto asesino. A lo que voy es que nos quedamos de piedra cuando, por sus actuaciones, te das cuenta del valor

que le dan a la vida ajena determinados "elementos". Algo debemos repasar porque es verdaderamente inentendible que alguien, cualquiera, decida poner punto final a la vida de otra persona. ¿Estamos en el momento oportuno para reconsiderar el error? ¿Seremos capaces de valorar la vida de las personas que nos rodean, incluso en la discrepancia? ¡Deberíamos!

### "Pero qué buenos...

...que son...los Reyes Magos". Esto nos decían hace algunos años, cantando, los mañicos de Puturrú de Fuá. Y es que

estamos en plenas fechas mágicas para que nos visiten los Magos de Oriente, Reyes para más señas, y si nos hemos portado bien, y dejamos bien limpios los zapatos, nos dejen los regalitos como premio. Una celebración muy especial para los más pequeños pero también para los más grandes. Pues hagamos mágica la fecha y disfrutemos todos de un estupendo Día de Reyes.

### Feliz 2019

Llega el momento de cerrar y abrir año. El momento de hacer un examen de conciencia de lo realizado en el año

que acaba y de marcarse proyectos y enmiendas para el año que comienza. Aparecerán en nuestra cabeza palabras como Tolerancia, Generosidad, Solidaridad, Paz, Amor, Esfuerzo, Comprensión, Respeto...y similares. La pregunta será: ¿podremos mejorar lo realizado? La respuesta debería ser sí, o por lo menos intentarlo. Ya iremos bien si somos capaces de realizar el ejercicio crítico del reconocimiento del error pero deberíamos dar un giro más de tuerca y mejorar como personas. Ese debería ser nuestro propósito de ejecución para el año recién estrenado. ¿Lo intentamos? ¡Vamos a ello! ¡Nosotros, de momento, os deseamos todo lo mejor para 2019!

## La noticia

# Puertas abiertas en el Colegio Casvi

La motivación del Grupo de Colegios Casvi al apostar por un modelo educativo único en nuestro país, se basa en la flexibilidad que ofrece el currículo americano a través de los programas de Bachillerato Internacional (BI). Tratan de dotar de habilidades y capacidades a los alumnos donde el profesor se convierte en un guía de aprendizaje a través de cada unidad de indagación.

### Claves

La clave está en la adaptación a las necesidades educativas de cada alumno integrado en un currículo internacional. Tanto es así que el equipo directivo y docente de Casvi International American School está formado por profesionales de todo el mundo fomentando la internacionalidad en sus aulas. El inglés es el idioma de instrucción de las clases guiadas por profesores nativos estadounidenses desde Pre-K hasta Middle School. Por

otro lado, la tecnología se integra dentro de su proyecto educativo como algo fundamental y dentro del programa del BI,



en previsión a un escenario futuro global y predominantemente tecnológico. Casvi International American School,

forma parte del Grupo de Colegios Casvi, con más de 30 años de experiencia en el ámbito educativo, y nace con el

compromiso de ofrecer un proyecto educativo de calidad adaptándolo a un contexto internacional y tecnológico

cada vez más exigente para los jóvenes de hoy en día. Y es que, la atención personalizada, la variada oferta deportiva y artística, la enseñanza de varios idiomas, el fomento del talento de los alumnos además de la implantación tecnológica en sus clases, aseguran un rendimiento académico superior.

### Puertas abiertas

Todas estas peculiaridades podrán conocerse de manera pormenorizada los próximos 19 de enero y 9 de febrero a las 11:30, que son los días en los que el colegio abre sus puertas para dar a conocer este proyecto educativo innovador. Se podrán visitar las nuevas y renovadas instalaciones acompañados del equipo directivo y docente del centro, y disfrutar de un aperitivo al finalizar cada una de las jornadas. Una ocasión estupenda para conocer un innovador sistema educativo, y sus instalaciones, que no deberías dejar pasar.

**Porque queremos escucharte, mándanos tus opiniones, consejos y comentarios a [redaccion@labrujuladelnorte.com](mailto:redaccion@labrujuladelnorte.com)**

**Publicidad en La Brújula del Norte: [publicidad@labrujuladelnorte.com](mailto:publicidad@labrujuladelnorte.com) / 91 870 90 19 / 629 77 56 76 / 646 64 91 84**

Quiénes somos:

**La Brújula del Norte** // Edita: REHCONSA, S.L.L. // Miembro de la Asociación Española de Editoriales de Publicaciones Periódicas. Depósito legal: M-27120-2013. Consejero Delegado: Javier Adrada Ortega // Director: Jaime Adrada Ortega // Redacción: José Ignacio Barrio y Andrés Campos // Colaboradores: Ignacio Novo Bueno, Pedro María Rivera, Manuel López Azorín y Javier Adrada de la Torre // Dirección, Administración y Publicidad: Av. de Colmenar Viejo, 32; 28702 San Sebastián de los Reyes. Madrid// Tfnos.: 91.870 90 19, 646.649.184 y 629.775.676. E-mail: [redaccion@labrujuladelnorte.com](mailto:redaccion@labrujuladelnorte.com) / [publicidad@labrujuladelnorte.com](mailto:publicidad@labrujuladelnorte.com) // Diseño e Informática: Cibeles.net: [www.cibeles.net](http://www.cibeles.net) // Imprime: Egersis Soluciones, S.L. : 91 628 72 45

(La Brújula del Norte no se responsabiliza ni identifica con las opiniones de sus lectores y colaboradores.)



# FIESTAS VIRGEN DE LA PAZ



Alcobendas 24 de enero de 2019

**LUNES 14 DE ENERO • 19 h**

**PREGÓN DE FIESTAS**

Plaza del Pueblo.

**VIERNES 18 DE ENERO • 20 h**

*Las amígdalas de mis  
amígdalas son mis amígdalas*

(Humor) Teatro Auditorio  
Ciudad de Alcobendas

**MIÉRCOLES 23 DE ENERO • 18 h**

**OFRENDA FLORAL**

Desde la Casa del Milagro a la  
Iglesia de San Pedro

**20 h**

*Todas las noches de un día*

Teatro Auditorio  
Ciudad de Alcobendas

**JUEVES 24 DE ENERO • 12 h**

**MISA MAYOR**

**18:30 h**

**PROCESIÓN**

**VIERNES 25 DE ENERO • 12 h**

**Misa del Milagro**

**22 h**

**Noches de Baile de Salón**

Centro Municipal La Esfera

**SÁBADO 26 DE ENERO • 19 h**

**GALA DE LA PAZ**

Teatro Auditorio

Ciudad de Alcobendas.





Todo preparado para gozo y disfrute de pequeños y grandes

## Cabalgata de Alcobendas



Todo listo en Alcobendas para la llegada de los Reyes Magos de Oriente. Como siempre, desde el Ayuntamiento y con la colaboración de todas las asociaciones de la localidad, se está preparando una recepción por todo lo alto.

### Itinerario

La Gran Cabalgata de Reyes con el tradicional saludo de sus majestades en la Plaza Mayor y fuegos artificiales como

cierre arrancará a las 18 horas y estará animada por espectáculos de calle que irán intercalos entre las carrozas.

Con salida en el Bulevar Salvador Allende, trancurrirá por las calles Mariano Sebastián Izuel, Marquesa Viuda de Aldama, Libertad, Marques de la Valdavia, Manuel de Falla, Isaac Albéniz, Ruperto Chapí, Constitución, Avenida de España y Plaza Mayor, donde tendrá lugar la llegada. ¡Felices Reyes para todos!

Alcobendas reconoce hechos históricos de la Democracia

## Avenida de la Transición

Alcobendas conmemoró el 40º aniversario de la Constitución y los primeros años de democracia con dos espacios importantes de la ciudad que ya llevan el nombre de Avenida de la Transición Española y Parque Adolfo Suárez.

El alcalde de Alcobendas, Ignacio García de Vinuesa, acompañado de tres personalidades de aquellos años, el periodista Fernando Onega, director de Prensa de la Presidencia del Gobierno, y los diputados de UCD de la Legislatura Constituyente, Rafael Arias-Salgado y Salvador Sánchez-Terán, descubrieron sendas placas que rinden homenaje a la concordia de aquellos años y al primer presidente de gobierno de la democracia española.

### Para todos

García de Vinuesa destacó la complejidad de aquellos años en los que gracias a "la voluntad de reconciliación, de convivencia en paz y de construcción



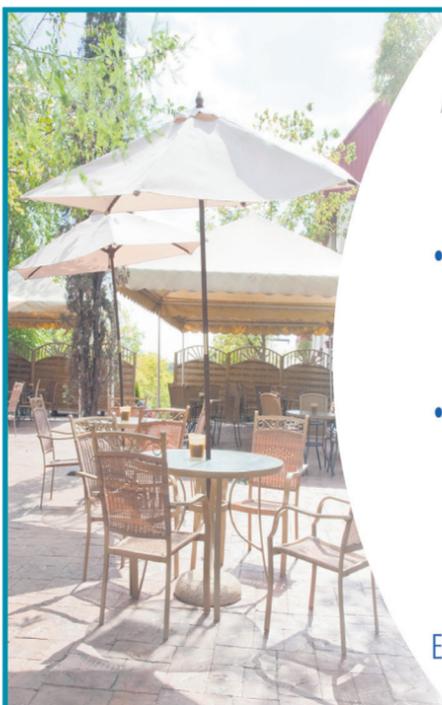
de un futuro próspero y democrático fue posible una Constitución para todos los españoles, de todos para todos. La concordia fue posible". Fernando Onega, afirmó que ser vecino de Alcobendas, como él, es una razón para presumir y hoy un motivo de orgullo "por ser la primera ciudad en dedicar una calle a la Transición Española y este parque al expresidente Adolfo Suárez, al que yo he definido como el último héroe nacional español". Nuevos espacios que mantendrán viva la consideración a aquellos difíciles momentos.

## XI San Silvestre de Alcobendas, todo una fiesta de cierre

Más de 6.000 corredores disfrutaron, a su manera, por la calles de la Ciudad de Alcobendas

Una vez más la San Silvestre de Alcobendas puso el broche de oro al cierre del año en la localidad de Alcobendas. Organizada por la Asociación San Silvestre Alcobendas y con el respaldo fundamental del Ayuntamiento de Alcobendas, congregó a más de 6.000 corredores (2.000 inscritos) que disfrutaron de la carrera de diferente manera. Unos haciendo tiempos, otros corriendo en familia, otros disfrazados, otros calentando músculos para la Vallecana de la misma tarde... para todos los gustos, porque la San

Silvestre de Alcobendas, después de sus once ediciones ha sabido organizar una carrera, deportivo-festiva, para todos. Una carrera que se ha hecho fuerte en el tiempo y que el Ayuntamiento de Alcobendas, siempre sensible con todo tipo de iniciativas, ya tiene incluido en su programa de actividades navideñas, pues se trata de un evento multitudinario con participantes de diversos lugares. Nos envía una nota la organización de la carrera para que, desde nuestro periódico, quede claro su agradecimiento al Ayuntamiento, participantes y sponsors.



ATENCIÓN PERSONALIZADA

CALIDAD

CERCANÍA

PROFESIONALIDAD

- Servicio especializado en demencias y grandes dependientes.

- Terapias de estimulación emocional y con animales.



SERVICIO  
DE ENFERMERÍA  
24 HORAS

Especialistas en ofrecer los mejores cuidados

Residencia  
ORPEA La Moraleja

Urbanización Cuesta Blanca,  
Carretera Nacional I, km.14  
28108 Alcobendas, (Madrid)

91 650 89 10  
direccion.lamoraleja@orpeanet

www.orpea.es

ORPEA



RECICLANDO AYUDAS A MANTENER EL AIRE LIMPIO  
**PIENSA CON LOS PULMONES**

**RECICLA**





## 4 premiados y 12 menciones de honor

# Los mejores escaparates



El alcalde de San Sebastián de los Reyes, Narciso Romero, presidió la entrega de los premios a los mejores escaparates de la ciudad en Navidad, tras el dictamen del jurado compuesto por un representante del Ayuntamiento, de la Asociación de Empresarios de la Zona Norte de Madrid (ACENOMA), de la Asociación Norte de Mujeres Empresarias (ANOME), del Banco de Sabadell (como patrocinador) y con la colaboración de la Comunidad de Madrid,

designaron a los mejores escaparates de esta edición. Los premios patrocinados correspondieron a Ballena Boreal, Flores Isabel, EMYTE y Dormiland. Las doce Menciones de Honor, tres por cada una de las cuatro instituciones convocantes, han correspondido a los siguientes establecimientos: Leffler, Dormiland, Flores Isabel, Rosa García Nanos, EMYTE Pernatel, Peluquería Saluma, Rosán, Centro Artesano, Ballena boreal, Ferretería F. del Campo y Alos baby & kids.

## La Cabalgata más espectacular de los últimos años

# Gran Cabalgata en Sanse



Desde el consistorio sansebastianense se ha tildado como "Una Cabalgata más espectacular".

Uno de los aspectos más importantes de la Cabalgata es la seguridad de todos. Protección Civil y Policía Municipal mantendrán un potente operativo de seguridad. Sadrá de la confluencia entre Calle José Hierro con María Moliner, a las 17 horas. Después, Calle María Moliner, Avenida Quiñones, Avenida de la Dehesa, Calle Emilia

Pardo Bazán, Avenida Tenerife, Plaza de los Abogados de Atocha, Avenida Navarrodán, Avenida de Murcia, Plaza de Andrés Caballero, Avenida Baunatal, Plaza de la Universidad Popular, Avenida de la Independencia, Avenida de Guadarrama, Avenida Colmenar Viejo, Calle Real y Plaza de la Constitución. Al final de la Cabalgata, habrá un mensaje navideño de de Sus Majestades los Reyes desde el balcón del Ayuntamiento.

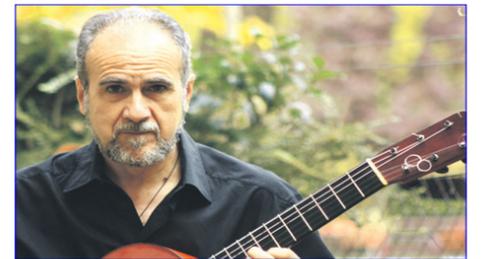
# Concierto solidario, una vez más, de Pedro María Rivera

## La recaudación del concierto irá destinada a la Asociación Española Contra el Cáncer

Será el domingo, 27 enero, a las 19,00 horas y al módico precio de 5 €. Un concierto en el que Pedromari se desarrollará creaciones propias con temas de otros autores, alternando las guitarras española y acústica de doce cuerdas, instrumento con el que es un verdadero virtuoso. Se utilizarán

presentaciones con verso e imagen, con el fin de crear un espacio de gratas sensaciones en el que los audiovisuales se fundirán con las melodías y los sentidos. Se contará, también, con algún que otro estreno musical y con colaboraciones de artistas invitados. El concierto invita a profundizar en los propios sentimientos

relacionados con los temas clásicos o populares -instrumentales o canciones- que interpreta: Zorongo, Mandala, Embrujo, Niños del Sur, Plegaria de Paz, Septempublicam, Milagro, El Encierro, Aranjuez (fragmento) y popurrís de diversas obras conocidas, incluyendo breves temas infantiles.



### MIGUEL ÁNGEL MARTÍN PERDIGUERO

Concejal portavoz de Ciudadanos San Sebastián de los Reyes / @MPerdigueroCs

## Y al fin todos dijimos no al nudo de Club de Campo

¡Al fin todos los partidos políticos de SanSe nos hemos unido para defender a nuestros vecinos en el tema de la variante de la A-1! Todos a una hemos alzado la voz contra una infraestructura que colapsaría aún más nuestro municipio a la altura de Club de Campo y metería más coches en el casco urbano. Digo al fin porque el pasado mes de diciembre todos nos comprometimos, con una Declaración Institucional, a oponernos a una obra de esa envergadura en la puerta de la urbanización. El resultado final sería más tráfico, más contaminación ambiental y acústica, y más problemas de movilidad para los que utilizamos esta vía. También

digo al fin porque otros partidos ya han llegado a comprenderlo, no sé si gracias al trabajo informativo y a la batalla que ha planteado la Asociación de Amigos y Vecinos de Club de Campo (AVACC), o solo por el temor de seguir perdiendo votos por no escuchar a los vecinos. Quiero recordar que Ciudadanos SanSe lleva desde el principio apoyando a los más de 4.000 vecinos que se verán afectados. En esta posición común de sensatez y cordura ya sólo falta que los gobiernos de España y de la Comunidad de Madrid renuncien a un proyecto que es literalmente un "copia-pegar" del proyecto de 2001 también declarado desierto en concurso en 2007. Un trazado

de 9,5 kilómetros que arranca en el peaje de la R2 interior/M12 y que deja de tener sentido desde el mismo momento que nace y/o muere en un peaje que tiene poco tráfico diario. Con todo lo que ha llovido desde entonces, esta propuesta pensada hace 18 años no responde a la realidad actual. Ahora toca dar otro tipo de soluciones como las que apuntan desde AVACC y los técnicos, y que Ciudadanos ha apoyado desde el principio. Arreglar los problemas de movilidad pasaría por liberar el peaje de la R2 interior/M12 y mejorar la red de transporte público con un tren de Cercanías que llegase hasta Pedrezuela pasando por San

Agustín del Guadalix y El Molar, con parking disuasorio gratuito en la rotonda de Algete. También es necesario el carril BUS-VAO en la A-1 y la mejora de los accesos en los puntos kilométricos 14, 16, 17, 19 y 22, verdaderos problemas del tráfico existente. Estas propuestas y otras muchas soluciones, más baratas y más útiles, son la alternativa a un proyecto de variante desfasado y que obedece también a intereses especulativos. Esperemos que el resto de los partidos locales con representación en la Comunidad de Madrid y en el Gobierno hagan la misma fuerza que Ciudadanos para decir no a este nudo en el Club de Campo.



# 13 Enero

## 10:30 h

Señorio de los  
**Baldíos**  
RIBERA DEL DUERO  
DENOMINACIÓN DE ORIGEN



### 7ª edición

# Trail del Serrucho

INSCRIPCIÓN **15€**

(**1€** DONATIVO A CARITAS)

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





## VALDEOLMOS-ALALPARDO

Se celebra en el Parque de Nuestra Señora del Rosario de Alalpardo

### Un año más, se celebró con gran éxito el XXI BELÉN VIVIENTE "VILLA DE ALALPARDO" con bajas temperaturas



Otro año más, y van veintiuno, se ha celebrado con gran éxito y asistencia de público el XXI BELÉN VIVIENTE "VILLA DE ALALPARDO". Ante unas temperaturas muy bajas, el 25 y 26 de diciembre a las 19 h, no faltaron a su cita los figurantes, colaboradores, personal de montaje y, como no, los visitantes de todos los municipios de alrededor que no se quisieron perder, una vez más, uno de los mejores belenes vivientes de Madrid.



### 7ª EDICIÓN DEL TRAIL DEL SERRUCHO DEL SERRUCHO



La 7ª edición del TRAIL DEL SERRUCHO, se celebra el próximo día 13 de enero a las 10.30 horas, con salida en el polideportivo municipal de Alalpardo, con un recorrido de 24 km que serán todos por tierra y buenas cuestas. Ya queda poco para cerrar las inscripciones, que quedaron abiertas desde el pasado mes de octubre y a un precio de 15 euros, de los cuales, 1 euro se destinará a Caritas de Alalpardo. Una carrera perfectamente organizada por el Alalpardo Running Team e ideal para bajar los kilos de más que habrás cogido tras los excesos navideños. Si quieres más información, la obtendrás en [www.alalpardorunning.es](http://www.alalpardorunning.es)

Como en todos los años hubo una gran asistencia de jubilados del municipio

### Celebración de la tradicional comida del Hogar del Jubilado



El pasado mes de diciembre se realizó la tradicional comida de Navidad de los Hogares del Jubilado de Valdeolmos y Alalpardo. Como en años anteriores, se celebró en la Casa de la Cultura de Alalpardo, que preparó todo a conciencia para recibir a todos los jubilados, quienes al final de la comida agradecieron la iniciativa navideña y brindaron por el nuevo año.



## ALGETE

### Concierto de Navidad de la "Banda de Música Villa de Algete"



Una vez más, la "Banda de Música Villa de Algete", dirigidos por Salva López, estuvo impresionante en el Concierto de Navidad que hicieron el pasado 23 de diciembre a las 12:45 h en el Auditorio de la Escuela Municipal de Música y Danza "Andrés Segovia" ante un público que dió muestras de su entusiasmo a través de los calurosos aplausos. Felicitar a la "Banda de Música Villa de Algete", por su entrega y dedicación.

### Algete participa en "EL CONTENEDOR DE ORO"



### El ayuntamiento se adhiere al Convenio del Carné Joven

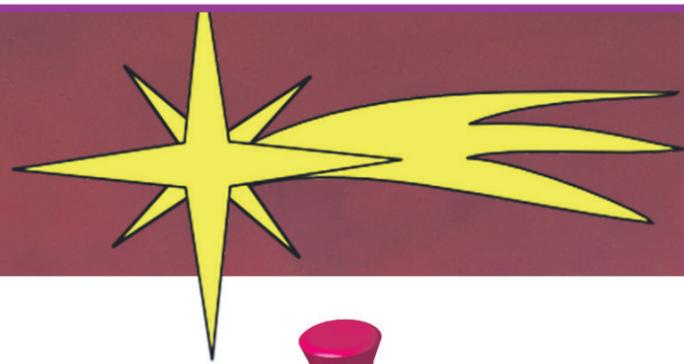


El Ayuntamiento de Algete ha firmado un convenio en colaboración con la Dirección General de Juventud por el que se podrá emitir el Carné Joven

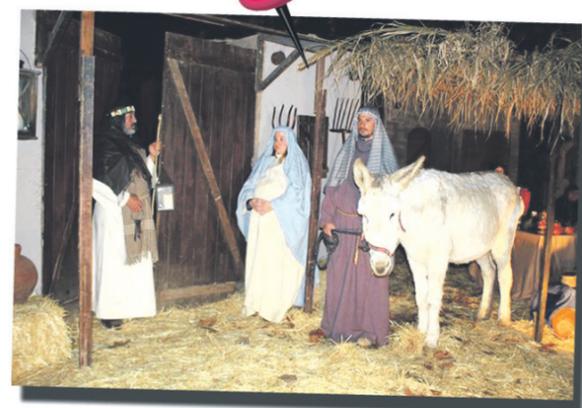
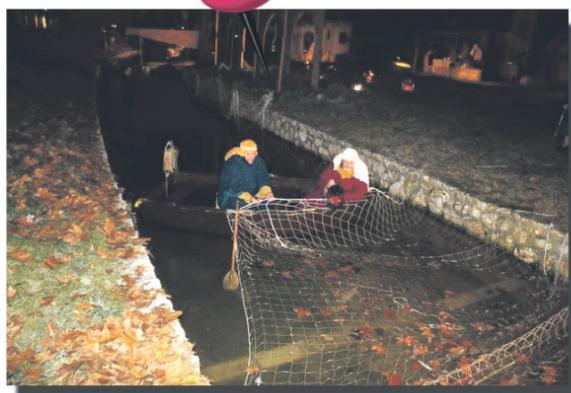
en el propio municipio sin necesidad de que los vecinos se desplacen hasta la capital para realizar esta gestión. Además, lo podrán obtener de forma gratuita en el momento. Más ventajas para los Algeteños de entre 14 y 30 años gracias a este carné, homologado con los existentes en el resto de las comunidades autónomas y en los países de Europa adheridos al programa a través de la European Youth Card Association (EYCA), van a poder beneficiarse de un seguro gratuito de asistencia en viajes con cobertura en cualquier parte del mundo.

Además, la posesión del carné joven da derecho a una serie de ventajas, que en el caso de Algete constará de entrada gratuita a la programación cultural de la Red de Teatros, así como descuentos en salidas y excursiones organizadas por la Concejalía de Juventud. Para conseguir el carné simplemente se hace necesario: Completar la solicitud reglamentaria, el DNI o Pasaporte y la Tarjeta de Residencia en vigor. Si quieres solicitar el carné joven lo podrás hacer en la Concejalía de Juventud en horario de 09:00 h a 15:00 h de lunes a viernes.

Ecovidrio, pone en marcha el proyecto "El Contenedor de Oro" para promover y concienciar a los madrileños sobre la importancia y los beneficios que tiene reciclar los envases de vidrio. Este galardón premia al municipio que más haya aumentado cada mes su nivel de reciclaje de envases de vidrio respecto al mismo periodo del año anterior. Los municipios participantes son Collado Villalba, Aranjuez, Arganda del Rey, Boadilla del Monte, Pinto, Tres Cantos, San Fernando de Henares, Galapagar, Arroyomolinos, Navalcarnero, Paracuellos del Jarama, Ciempozuelos, Torreldones, Mejorada del Campo, Algete y Villanueva de la Cañada.



EXCMO. AYUNTAMIENTO  
Valdeolmos-Alalpardo



## XXI BELÉN VIVIENTE "VILLA DE ALALPARDO"

*El Ayuntamiento de Valdeolmos - Alalpardo*

*Agradece la participación y el esfuerzo  
realizado por figurantes, colaboradores,  
personal de montaje y visitantes.*

*Gracias a todos ellos nuestro XXI aniversario  
ha sido un éxito absoluto.*

***¡Os esperamos el año que viene!***



## COMUNIDAD

“Más empleo, menos impuestos y mejores servicios públicos”

### Garrido destaca la acción del Gobierno de la Comunidad de Madrid en 2018



El presidente de la Comunidad de Madrid, Ángel Garrido, ha hecho balance de 2018 y ha subrayado que ha sido “muy fructífero desde el punto de vista de la acción de Gobierno” regional, con “avances importantes

para los madrileños”, que ha resumido en “más empleo, menos impuestos y mejores servicios públicos para todos”. Garrido, al término del último Consejo de Gobierno de 2018, ha destacado los datos económicos del año que concluye para ejemplificar un trabajo de su Ejecutivo que “está dando resultados”. En cuanto al empleo, este año se han creado en la región 120.668, lo que supone 331 nuevos empleos netos al día y que la Comunidad de Madrid concentre el 22,8 % de todos los nuevos empleos generados en toda España.

### Nueva edición del plan de ayudas a la compra de vehículos sostenibles

La Comunidad de Madrid lanzará en el primer trimestre del este año una nueva edición del Plan de Movilidad Urbana Sostenible (MUS), para la compra de vehículos sostenibles. Además, incrementará el monto de ayudas, pasando de dos a tres millones de euros (un 50 % más) en

esta segunda edición, para que más madrileños puedan beneficiarse. Así lo ha anunciado el presidente regional, Ángel Garrido, que ha subrayado que el éxito de las ayudas a la compra de vehículos sostenibles es el fruto del buen diseño de las políticas públicas del Gobierno regional

### 40 aniversario de la despenalización de la homosexualidad



La Comunidad de Madrid se ha sumado a la conmemoración del 40 aniversario de la derogación de la Ley de Peligrosidad y Rehabilitación Social, que criminalizaba la homosexualidad, organizado por la Fundación 26 de Diciembre, y que se ha celebrado en las instalaciones de lo que será la primera residencia de mayores LGTBI de España situada en la calle Arroyo Bueno de la capital, en un edificio que ha sido cedido de forma gratuita por el Gobierno regional de la <Comunidad de Madrid. La directora general de Servicios Sociales e Integración Social, Encarnación Rivero, ha participado en el pasado mes de diciembre en los actos conmemorativos que se celebraron con este motivo.

## Brujuleando

**MÁS DE 5 MILLONES PARA DIFUNDIR LA CULTURA**



*El Consejo de Gobierno de la Comunidad de Madrid ha aprobado una inversión de 5,1 millones de euros para fomentar y promocionar la cultura en nuestra región durante el próximo año 2019. Municipios, artistas, entidades culturales sin ánimo de lucro y empresas del sector se verán beneficiados por hasta ocho líneas de gasto destinadas a fomentar la música, la danza, el cine, el teatro, la moda y las artes plásticas*

**INTEGRACIÓN DE LOS RESIDENTES DE PISOS PROTEGIDOS**

*La consejera de Transportes, Vivienda e Infraestructuras de la comunidad de Madrid, Rosalía Gonzalo, ha acompañado a los cerca de 400 vecinos de viviendas protegidas de la Comunidad de Madrid que han disfrutado del ‘Cuento de Navidad de Charles Dickens’ en el Teatro Circo Price. Una salida navideña a una función muy especial organizada por el Servicio de Asistencia Vecinal (ASIVECAM) de la Agencia de Vivienda Social, que trabaja con los residentes de las distintas promociones de vivienda protegida de la región para facilitar su integración social y promover la convivencia vecinal.*

## BARAJAS

Será el próximo sábado 5 de enero a las 18:00 horas

### No te pierdas la CABALGATA DE REYES en el distrito de Barajas

Un año más la Junta Municipal del Distrito de Barajas ha organizado una brillante Cabalgata de Reyes que no te puedes perder ni tú ni tus hijos. Para que puedas verlo desde el principio, saldrán desde la Avenida de Logroño 179, a la altura del centro cultural Gloria Fuertes. La hora del comienzo serán las 18:00 horas y llegará sobre las 20:00

horas a la Plaza Mayor de Barajas. En esta misma plaza, habrá sobre las 18:00 horas espectáculos y juegos infantiles. Después, tras la recepción de los Reyes Magos, los más pequeños podrán disfrutar de actividades como globoflexia, juegos malabares y también habrá música para quien se atreva a salir a bailar.



Propuesto por la Mesa de Medio Ambiente del Foro Local de Barajas

### ¡Dadles otra vida!, campaña de recogida de Árboles de Navidad



Bajo el Lema ¡Dadles otra vida! La Mesa de Medio Ambiente del Foro Local de Barajas ha propuesto una campaña de recogida de árboles de Navidad. El plazo para realizar la entrega de los árboles será desde el próximo lunes 7 de enero, una vez finalizadas las fiestas navideñas, hasta el viernes 18 de Enero. La entrega

de los árboles de Navidad se podrán efectuar en los centros especificados:  
- Centro integrado Teresa de Calcuta. Plaza del Navío, 4.  
- Centro cultural Villa de Barajas. Calle Botica, 10.  
Horario: De lunes a sábado de 10:00 a 14:00 y 17:00 a 20:00.



# Cabalgata de Reyes

DISTRITO DE BARAJAS

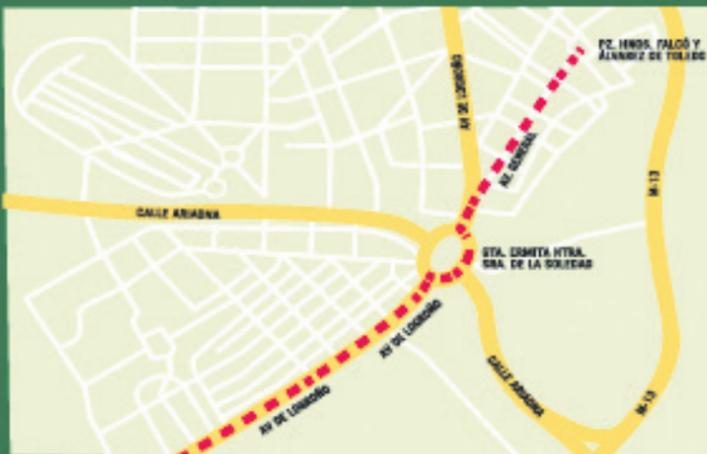
**SÁBADO**

**5 DE ENERO DE 2019  
A PARTIR DE LAS 18:00 H**



Salida a las 18:00 h en la Avda. Logroño 179  
(a la altura del CC Gloria Fuertes).

✦ Llegada a las 20:00 h en la Pz. Mayor de Barajas



Espectáculos infantiles desde las 18:00 h  
en la Plaza Mayor de Barajas  
Recepción de los Reyes Magos  
tras la Cabalgata con música,  
globoflexia y malabares

f Distritobarajas  
@JMDBarajas



## FUENCARRAL - EL PARDO

Abierto en el Centro Comunitario Guatemala en el mes de diciembre

### Inaugurado el Espacio de Consumo Sostenible en el distrito



El pasado mes de diciembre se inauguraron los tres Espacios de Consumo Sostenible (ECS) que ha puesto en marcha el Ayuntamiento de Madrid como parte de el Plan de Impulso del Consumo Sostenible de la Ciudad de Madrid 2016-2019.

Asistieron a la presentación el delegado del Área de Salud, Seguridad y Emergencias, Javier Barbero, acompañado del concejal del distrito de Fuencarral-El Pardo, Guillermo Zapata y la directora del Instituto Municipal de Consumo (IMC), Carmen

Rebollo, junto con representantes de los movimientos sociales y vecinales.

Alrededor de 50 personas se acercaron al Centro Comunitario Guatemala donde se expusieron las necesidades que han impulsado al proyecto y los puntos importantes y novedosos que entraña: la participación ciudadana y el apoyo a iniciativas existentes en el tejido social de la Ciudad. Todo, por supuesto, con el consumo sostenible como hilo conductor.

Tres son los Espacios de consumo sostenible que se han abierto: el del Distrito Centro, en el Mercado de San Fernando, el del Distrito Fuencarral-El Pardo, en el Centro Comunitario Guatemala y por último el del Distrito de Moratalaz ubicado en el Centro Comunitario Salamandra.

Las actividades que en ellos se realizan están dirigidas a todo tipo de públicos y son totalmente gratuitas. En cada Centro se está programando en función



de las necesidades e intereses que se van detectando en el barrio generando poco a poco un público asistente con rol activo. Por ejemplo, en la tercera semana de diciembre, en el Espacio del CECO Guatemala las actividades propuestas fueron las siguientes:

- Regala ecológico: Taller de plantas en casa.
- Jornada Navidades sostenibles.
- Documental: Gran superficie (consume hasta morir)
- Estereotipos de género en los juguetes infantiles: el rosa y el azul.

### ENTREGA DE PREMIOS DE BELENES



El pasado 19 de diciembre se entregaron los premios del Certamen de Belenes de 2018 en un acto que tuvo lugar en el Salón de Plenos de la Junta Municipal.

Los premios para los diferentes centros educativos fueron:

Premio al proceso de creación más participativo (CEIP ALHAMBRA), Premio de educación especial (La Quinta), segundo premio (CEIP Blas de Lezo), primer premio (CEIP BREGAN), premio al personaje más innovador (E.E. CISEN). Felicitar desde aquí a los centros educativos premiados y en general a todos los participantes por el gran trabajo realizado.

## HORTALEZA

El día 11 de enero en el centro cultural de Hortaleza

### Recital de música de THE QUARTER A DOZEN BAND en el distrito



El viernes, 11 de enero, a las 19 horas, no te pierdas el recital de música que ofrecerán The Quarter a dozen band, en el Centro Cultural Hortaleza, organizado por la Junta de Distrito. Las sesiones de The Quarter of a Dozen Band proponen un buen puñado de música fácilmente identificable por la audiencia, con la que se intenta interactuar empleando el sentido del humor y a la que se invita a participar en el espectáculo a la mínima oportunidad. Las sonrisas y el baile están garantizados. Es una formación cuyo nombre en inglés indica que son el cuarto de una docena; es decir son

normalmente tres miembros, a los que últimamente se les ha unido uno más. Son David, Pepeillo, Trespi, y Tonino. Cuentan que compatibilizan sus profesiones con la banda, a la que le dan la mayor profesionalidad. De hecho, los instrumentos cuestan entre los 3.000 y 4.000 euros con lo cual no podrían vivir sólo de recibir limosna en la calle. Esa es otra de sus preocupaciones: la calle se utiliza como escenario igual que otros se presentan en salas o teatros. Tocar en la calle no tiene que ver con vagabundear. Han tocado en el Rastro, en la SanPerrestre y allí donde se les llame.

### El aparcamiento disuasorio de Fuente de la Mora se construirá en 2019



El Ayuntamiento destinará 5 millones de euros para la construcción de los tres aparcamientos disuasorios prometidos por Ahora Madrid en 2016: Fuente de la Mora, en Sanchinarro Hortaleza; Pitis, en Fuencarral-El Pardo y Canillejas, en San Blas Canillejas.

El de Fuente de la Mora, junto a la estación de Metro Ligero, contará con 365 plazas para turismos, 11 para personas con movilidad reducida, 36 para motocicletas y 9 espacios de recarga eléctrica. Este nuevo equipamiento contribuirá a mitigar la falta de plazas de aparcamiento en la zona, aunque queda pendiente acometer la solución de aparcamiento para la enorme cantidad de vehículos que diariamente llegan a la zona industrial y de oficinas de Virgen del Cortijo. Estos vehículos invaden las zonas verdes limítrofes con el edificio del BOE, siendo imprescindible que ayuntamiento y empresas dialoguen y acuerden una solución.

### “Adiós Peter Pan”, en el CC Sanchinarro



Premio al Mejor Espectáculo Infantil de la 21ª Feria de Teatro de Castilla y León 2018. Finalista Premio Xarxa Alcover en La Mostra d'Igualada 2018. SINOPSIS: A María, una niña con mucha imaginación le encantan los cuentos, y aventuras que le explica su abuelo, con el que pasa todas las tardes jugando a ser Peter Pan. Pero una noche, los niños perdidos se llevarán a María de su habitación hacia el País de nunca jamás. 13 de enero - 12:00 h. Cía. Festuc Teatre. Entrada general 8 € / reducida 6 €. A partir de 6 años.



# MADRID NUEVO NORTE

**LOS CIUDADANOS YA PUEDEN ACERCARSE AL FUTURO DE MADRID EN CASTELLANA 120**

## DCN inaugura la exposición de Madrid Nuevo Norte

- El presidente de DCN, Antonio Béjar, destaca el consenso sin precedentes que ha conseguido el proyecto entre todos los partidos políticos
- Béjar afirma que Madrid no desaprovechará esta oportunidad histórica



**MADRID NUEVO NORTE, un nuevo espacio que podrán visitar todos los ciudadanos de Madrid, en PASEO DE LA CASTELLANA 120**



**Una MAQUETA INTERACTIVA de casi 20 metros cuadrados que representa fielmente la actuación y los barrios de su entorno**

Distrito Castellana Norte (DCN) ha inaugurado oficialmente la exposición de #MadridNuevoNorte (MNN), un espacio abierto a todos los ciudadanos que quieran conocer de primera mano el proyecto más esperado para Madrid. El presidente de DCN, Antonio Béjar, explicó que este espacio está pensado para todos los ciudadanos que están interesados en descubrir los detalles del desarrollo de MNN.

### Una iniciativa sin precedentes

“Se trata de una iniciativa sin precedentes”, añadió Béjar, recordando que los ciudadanos son los verdaderos protagonistas de MNN, porque es gracias a ellos que este proyecto se hace por fin realidad. Todas las partes implicadas en el proyecto han logrado alcanzar el consenso necesario para desbloquear la regeneración del norte.

### Próximos pasos

El presidente de DCN repasó los próximos pasos de la tramitación de MNN, que a principios del nuevo año recibirá la aprobación provisional en el Pleno del Ayuntamiento, para después pasar a la Comunidad

de Madrid, responsable de la aprobación definitiva. “Se trata de una oportunidad histórica y estoy convencido de que Madrid no la va a desaprovechar”, afirmó Béjar. #MadridNuevoNorte supondrá un enorme impulso para Madrid, generando riqueza y puestos de trabajo.

### Castellana 120, el espacio de todos

El espacio expositivo #MadridNuevoNorte se ha concebido a modo de experiencia interactiva a través de la cual los visitantes podrán conocer en profundidad todos los detalles del proyecto y cómo esta actuación va a transformar la ciudad. La exposición se organiza en un recorrido por cinco salas diferentes (Respira, Mira, Siente, Descubre y Habla), donde el público irá descubriendo cómo este gran proyecto de regeneración urbana va a mejorar la vida de los madrileños.

### “Respira”

Se trata de la zona de recepción, donde se da la bienvenida a los visitantes y se les explica qué significa #MadridNuevoNorte y por qué este proyecto es diferente a lo que se ha hecho hasta ahora en

España.

### “Mira”

Es el espacio protagonista de la exposición. Aquí se ubica la imponente maqueta interactiva del proyecto de casi 20 metros cuadrados. Este modelo a escala 1:1.000, que representa fielmente la actuación y los barrios de su entorno, permite al espectador entender la dimensión de #MadridNuevoNorte y cómo esta actuación va a transformar el norte de la capital, cerrando la brecha urbana que provocan las vías del tren y creando una ciudad vanguardista con viviendas y oficinas de primer nivel en terrenos actualmente en desuso.

### “Siente”

Es el nombre que recibe la sala donde los visitantes vivirán una experiencia inmersiva con la que, gracias a la tecnología, podrán sumergirse en el proyecto y ver cómo va a cambiar la ciudad. En este espacio, unas enormes imágenes proyectadas mostrarán una recreación arquitectónica con el resultado final del proyecto una vez que éste concluya. La experiencia se completa con unas gafas de realidad virtual con imágenes 360° con las que

el público podrá experimentar la sensación de pasear por las nuevas calles y espacios públicos que se van a crear.

### “Descubre”

Esta sala está destinada a mostrar todo aquello que cambia este proyecto, pero que no se ve a simple vista. Y es que, #MadridNuevoNorte no sólo transformará la cara visible de la ciudad, sino que construirá o actualizará importantes infraestructuras de transporte, como una nueva línea de Metro, y del Canal de Isabel II, del que se sustituyen cerca de 13 kilómetros de las principales conducciones y se crea un nuevo depósito de 55.000 metros cúbicos. En definitiva, unas actuaciones clave, que permitirán mejorar la calidad de vida de muchos ciudadanos de toda la región.

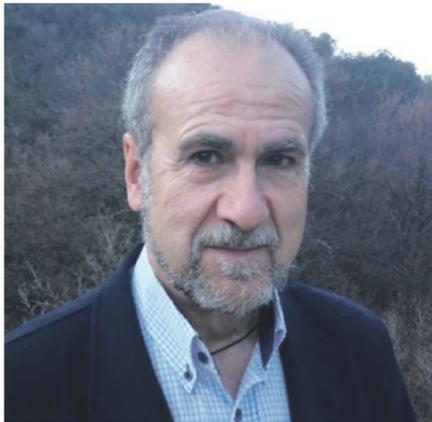
### “Habla”

Es un espacio que permite a los visitantes expresar su opinión sobre el proyecto, valorando los aspectos que más le han gustado de #MadridNuevoNorte. Además, quienes así lo deseen, podrán participar en el sorteo de tres viajes a Londres, Berlín y París para conocer sus respectivos proyectos de transformación urbana.



## “Clásicos en zapatillas” por

Pedromaría  
Rivera



### Nuestro sino festivo

Estimado lector, le deseo Bienestar para el Nuevo Año que comenzamos. Continuaremos cada mes añadiendo notas del autor al que rindamos homenaje, sugerencias para que nos sirvan de Brújula musical y tomarnos un respiro. Vivimos como esclavos del tiempo y de nuestras costumbres, y consideramos muy sana esta de que la música nos acompañe.

### Arriaga y su sino de enero

Le invito a escuchar la excelente Obertura de la Ópera “Los esclavos felices” del vasco Juan Crisóstomo de Arriaga, mientras prosigue la lectura.

¡La compuso cuando sólo tenía trece años! Se estrenó en Bilbao (1820), su lugar de nacimiento el 27/enero/1806, la misma fecha en la que, 50 años antes, nació Juan Crisóstomo W. A. Mozart. A ambos les unen varias circunstancias: la festividad del Santo -entonces se celebraba en esa fecha-; su precocidad en la composición: Juanito Arriaga (así le llamaban familiarmente) tenía 11 años cuando creó su primera obra “Nada y mucho”, en cuya partitura escribió su padre «Nada y mucho, a la verdad, vale a esta pequeñez; nada, por lo que en sí es; mucho, para tierna edad»; Mozart comenzó a componer con 5 años; así mismo coinciden en su amor por el violín y en estilo creativo de corte clásico avanzando hacia el romanticismo y, como colofón, su corta vida -ambos fallecieron muy jóvenes-: Mozart tenía 35 años y nuestro homenajeado sólo 19. Por todo ello se le apodó el “Mozart español”. Arriaga falleció en París por causa de una afección pulmonar y... también sucedió en enero (17/01/1826).

### Vida y obra breves y gran potencial

Su labor creativa fue escasa, debido

a la prematura muerte: sólo están identificadas 27 composiciones; existen obras no publicadas por cambios introducidos en imprentas... Sin embargo, su música brilla por calidad, influencia y proyección.

Destaca la Sinfonía en Re, obra de mayor relevancia e interpretación en todo el mundo -sugiero versión de Sinfónica de Galicia dirigida por Jesús López Cobos-.

Por otra parte, su legado aún sufrió todavía más pues en vida solamente se editaron partituras de los también famosos Tres Cuartetos de Cuerda, se extraviaron partituras e historial y fue cayendo en el olvido hasta que, hacia finales de 1800, la cultura nacionalista vasca fue recuperando su obra, referencias de estrenos, etc., resultando muy evidente, que por el nivel y repercusión de varias de sus composiciones, las aptitudes musicales de Arriaga eran inmensas.

En el Diario El Mundo de 16/11/2014 Antonio Lucas, redactor de Cultura, escribía al respecto: «El honrado pueblo español, tan dado al grito, la oración y la soflama, olvidó durante más de un siglo que Juan Crisóstomo de Arriaga existió». He experimentado algo que también han hecho otros profesionales y

aficionados a la música: realizar audición de fragmentos de obras de Arriaga y, sin mencionar su autoría, consultar ¿de quién pueden ser? Las respuestas han sido: “periodo Clásico, tal vez Haydn, Mozart... o Romántico, de Schubert, Rossini, Beethoven”.

Esto nos da una perspectiva de la calidad comparativa teniendo en cuenta que Arriaga plasmaba, además, su propio estilo y reflejo español.

### Recorrido formativo

De su padre, Juan Simón de Arriaga (fue organista), recibió el primer adiestramiento musical. Después, Faustino Sanz, un popular violinista de la capilla de música de Bilbao, prosiguió su formación y enseguida el padre envió al joven a completar estudios a París. Ingresó en École Royale de Musique -Conservatorio-.

De su nivel y aprendizaje, al escuchar su Stabat Mater, dijo el ilustre compositor y profesor Luigi Cherubini: «Increíble. Eres la misma personificación de la música».



## “Curiosidades de grandes escritores”

Por Javier Adrada de la Torre

En esta ocasión, hemos elegido a uno de los poetas más románticos —en sentido estrecho— de las letras españolas: Gustavo Adolfo Bécquer. Lo primero es señalar que su nombre real era Gustavo Adolfo Claudio Domínguez Bastida; sin embargo, como uno de sus apellidos paternos era Becker y era de origen flamenco, lo adaptó al español y se empezó a apellidar Bécquer. Como vemos, el exotismo de las palabras extranjeras no es solo una moda de hoy en día.

Una de sus pasiones, desde bien joven, fue la pintura. Es más, durante mucho tiempo pensó que lo mejor era dedicarse a ella profesionalmente, hasta que al fin se percató de su valor como poeta. Su hermano, Valeriano Bécquer,

sí tenía la pintura como oficio; de hecho, llegaron incluso a crear alguna obra juntos.

La más famosa es, sin duda, la que tiene por título *Los Borbones en pelota*, una serie de láminas satíricas que dejaban a la familia real de entonces en muy mal lugar: un total de ochenta y nueve escenas en las que miembros de la corte de Isabel II aparecen caricaturizados en situaciones pornográficas. Por lo general, las escenas aparecen acompañadas de algún texto burlesco, a veces hasta poético —he aquí la huella de nuestro bromista Gustavo Adolfo—.

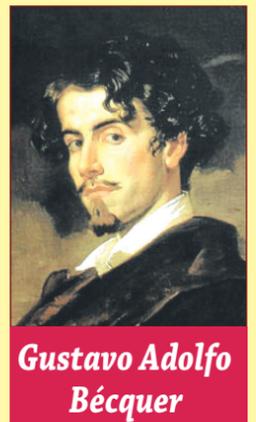
Por ejemplo, junto a una imagen que representa a una mujer fornicando con un burro, podemos leer: «Por probar de todo, / de

tirarse a un pollino encontró modo». No hay consenso en cuanto a su muerte: unos dicen que fue la sífilis, otros la tuberculosis, y otros una neumonía por salir a pasear por Madrid a pecho descubierto en una madrugada de diciembre.

Sea como fuere, murió en la pobreza y pidió a sus amigos que, si podían, publicasen póstumamente sus poemas; no solo para poder pagar su funeral, sino para dejarles algo en herencia a sus hijos.

Antes de fallecer, uno de sus amigos recuerda que Bécquer le dijo: «Publicad mis versos. Tengo el presentimiento de que muerto seré más y mejor conocido que vivo». No se equivocaba: las Rimas, obra clásica de la literatura española, son en realidad todos aquellos escritos

que el poeta dejó en su escritorio y que sus seres queridos reunieron tras su muerte. Ya que hablamos de estos manuscritos, hay que añadir una breve anécdota: durante la Revolución de 1868 (la Gloriosa), gran parte de sus poemas originales fueron destruidos debido a los disturbios. Y, por desgracia, no tenía copia de ellos.



Gustavo Adolfo  
Bécquer



## “Frases para cambiar vidas” por Ignacio Novo ([www.frasesparacambiarvidas.com](http://www.frasesparacambiarvidas.com))



**“Ni sumisión ni agresión, sólo asertividad” (Walter Riso)**

Imagina por un momento que estás haciendo cola para subir al autobús y alguien se cuela por delante de ti. Te enfadas, pero te callas y no te atreves a decirle nada. Más tarde un amigo te pregunta si puedes ir a recogerle al aeropuerto y a pesar de que te viene fatal, porque tienes muchas tareas pendientes, le dices que sí. No quieres que se enfade contigo. Y un último ejemplo más.

Llevas tiempo pensando que te mereces un aumento de sueldo, pero no acabas de planteárselo a tu jefe porque nunca encuentras el momento adecuado para hacerlo y pospones indefinidamente tu justa demanda.

Quizás te hayas sentido identificado con alguna de estas situaciones cotidianas, son bastante comunes. La diferencia estriba en cómo se afrontan y en cómo se resuelven. En todos estos casos el protagonista tendría que haber dicho lo que pensaba, pero no lo hizo. Debería

pues desarrollar una mayor asertividad.

### ¿Qué es la asertividad?

La asertividad es la capacidad que tiene un individuo de responder con amplia posibilidad de 'acierto' ante una determinada acción. Asertividad es expresar lo que sientes y piensas de la manera adecuada, sin lastimar ni herir los sentimientos de las personas con las que te relacionas. La asertividad es claramente una habilidad social, pues nos permite manifestar siempre nuestros derechos, opiniones, ideas y necesidades de una forma consciente, clara, honesta y sincera.

Dicen los expertos que cuando nos comunicamos de manera asertiva, actuamos desde un estado interior de autoconfianza y autoafirmación en vez de hacerlo desde emociones limitantes como pueden ser la ansiedad, la culpa, la rabia o la ira.

Ahondando en el concepto diríamos que la asertividad parte de la idea de que todo ser humano posee unos derechos fundamentales que deben ser respetados. La asertividad no pretende lograr lo que queremos a través del control o la manipulación de los demás, sino ayudarnos a ser nosotros mismos desarrollando nuestra autoestima por medio de la comunicación interpersonal eficaz y desde el autorespeto y el respeto a los demás.

«Cuenta el periodista Sydney Harris que, en cierta ocasión, acompañó a comprar el periódico a un amigo suyo que al llegar al quiosco de prensa saludó con suma cortesía al dueño. Éste le respondió con brusquedad y desconsideración. El amigo de Harris, mientras recogía el periódico que el otro le había arrojado de mala manera, sonrió y le deseó al vendedor un buen fin

de semana. Cuando los amigos reemprendieron el camino, el periodista le preguntó: – ¿Te trata siempre con tanta descortesía? – Sí, por desgracia.

– ¿Y tú siempre te muestras igual de amable? – Sí, así es.

– ¿Y por qué eres tan amable cuando él es tan antipático contigo? – Porque no quiero que sea él quien decida cómo debo actuar yo.

Entendamos que siendo asertivos no lograremos que la gente nos quiera más o que no se enfade nunca con nosotros, o que nos concedan todo lo que deseamos. No. Por mucha asertividad que empleemos en el día a día, siempre habrá personas que seguirán respondiendo de mala manera a un ejercicio de autoestima y sinceridad, porque decirles que no o llevarles la contraria es algo que no pueden manejar racionalmente. La asertividad es un trabajo que realizamos sobre nosotros mismos, pero que no podemos hacer por los demás.

La persona plenamente humana es aquella que consigue ser ella misma. Actúa por sus propias convicciones y no por reacción a cómo actúan con él los demás. Ni pasividad ni agresividad, asertividad.

### Decir lo que sientes, sentir lo que dices

Expresar nuestros verdaderos sentimientos y defender nuestros derechos, puede ser maravillosamente reconfortante. Cuando expresas lo que sientes, independientemente de cómo pueda ser recibido por la otra parte, logras vivir de una forma más auténtica y feliz. De hecho hay una muy delgada línea entre la

asertividad y el estar relajado y alegre. Y termino por este mes con la carta de derechos asertivos creada por Manuel J. Smith, psicólogo e impulsor de la terapia asertiva sistemática.

1. Tenemos derecho a juzgar nuestro propio comportamiento, nuestros pensamientos y nuestras emociones, y a tomar la responsabilidad de su iniciación y de sus consecuencias.

2. Tenemos derecho a no dar razones o excusas para justificar nuestro comportamiento.

3. Tenemos derecho a juzgar si nos incumbe la responsabilidad de encontrar soluciones para los problemas de otras personas.

4. Tenemos derecho a cambiar de parecer.

5. Tenemos derecho a cometer errores... y a asumir la responsabilidad por los mismos.

6. Tenemos derecho a decir "no lo sé".

7. Tenemos derecho a ser independientes de la buena voluntad de los demás a la hora de relacionarnos con ellos. Dicho de otra forma, el comportamiento del otro no es una excusa para que no nos relacionemos con los demás de forma sana, asertiva.

8. Tenemos derecho a tomar decisiones ajenas a la lógica.

9. Tenemos derecho a decir "No lo entiendo" y hasta mil veces, si es preciso.

10. Tenemos derecho a decir "No me importa".

Y Feliz 2019 y todo lo mejor para cada lector de La Brújula del Norte.

**En Twitter @ignacionovo**

**En Instagram @frasesparacambiar**

## “Juglaresca” por Manuel López Azorín (<http://manuellopezazorin.blogspot.com.es/>)



*pañ a la seguidilla y que llamamos bordón. Os escribo unos Haikús y al final os pongo unas seguidillas con nuestro bordón tan castellano, tan español.*

### HAIKUS

I  
En sus palabras,  
un concepto, una idea,  
una emoción.

Contemplación.  
De la naturaleza  
todo es asombro

### OTOÑO

Se me desnudan  
este otoño los árboles  
de la esperanza.

### EXISTENCIAL

I  
Río de vida,  
sendero de los sueños,  
dulce camino.

II  
Patria del alma,  
del corazón. Latido  
de nuestros pasos.

III  
Rayo de fuego,  
relámpago de luz,  
razón de sendas.

IV  
En la existencia:  
el espejo y el alma,  
la sed del hombre.

V  
Lo cotidiano,  
aunque parezca pobre,  
tiene luz propia.

### Luna

Su redondez,  
por la noche callada,  
de luz vestida

Con su misterio  
pone manto a la noche  
mientras decrece.

La oscuridad  
agranda su misterio.  
Desaparece

La sarracena  
se perfila en la noche  
con fina plata

Llena, de nuevo,  
de luz prestada plena,  
la noche aclara.

### Seguidilla con Bordón

Para atrapar la luz  
se necesita

abandonar la sombra  
oscura y fría.

Ponerse al sol  
de la palabra aliento  
y hablar de amor.

### Seguidilla y 2 bordones EL AMOR

(Homenaje a Lope de Vega)  
Amor es lo más dulce  
y, en su amargura,  
el ácido vinagre  
de toda fruta.

Miel es, y acíbar.  
Razón y desatino  
de nuestra vida.

Pero es Amor.  
Y el que no lo ha probado  
nunca vivió.

*El Haiku es un género poético de origen japonés. Se escriben, según la tradición, en tres versos sin rima, de 5, 7 y 5 sílabas. Su poética se basa en el asombro y la emoción que produce en el poeta la contemplación de la naturaleza o de la vida. Esta estrofa está muy propagada; pero muchos de los haikus que se escriben no lo son, pues los escriben con rima y ese modo no pertenece al haikú sino a una estrofa castellana que acom-*



ELIGES  
GUSTAR.  
REBAJAS



PLAZA NORTE 2  
CENTRO COMERCIAL

La Cúpula de Madrid.



[www.plazanorte2.com](http://www.plazanorte2.com)

A-1 CTRA. DE BURGOS SALIDAS 17 Y 19 · SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES (MADRID)  
AUTOBUSES: LÍNEA 156 DESDE PLAZA CASTILLA