

#332

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

MARZO 2025

Nº 332



fiesta fin del
INVIERNO
20 DE MARZO

La Sala Covibar
mejora su acústica
y equipamiento

6

Mila Mola presenta
su musical infantil
en Covibar

26

Campaña de escolarización
2025-2026

46-47

La Cooperativa Covibar, interesada en fomentar y participar en la vida cultural del municipio, convoca el XV Certamen Carta a mi Padre.

BASES DEL XV CERTAMEN CARTA A MI PADRE

Cada autor, residente en Rivas-Vaciamadrid, 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, escritos por una sola cara.

Es necesario que en la obra figuren:

NOMBRE Y APELLIDOS, EDAD, DOMICILIO Y NÚMERO DE TELÉFONO.

El importe de los premios será un vale a consumir en comercios de Covibar por valor de:

Primer premio de **450 €**

Segundo premio de **300 €**

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 del **10 al 21 de marzo de 2025** y se entregarán en las oficinas de Covibar (Centro Comercial Covibar, avenida de Covibar, 8, local 19, 2ª planta) o por mail a la dirección de correo electrónico 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. Diciembre de 2024.



Y el problema de la vivienda, ¿para cuándo?

Está en boca de todos y muchas familias lo están sufriendo. En los últimos años, el acceso a la vivienda en España se ha convertido en un problema creciente, especialmente para los más jóvenes. La inestabilidad laboral, los salarios bajos y el aumento de los precios en el mercado inmobiliario han complicado la posibilidad de independencia de nuestros hijos e hijas en condiciones dignas. Parece mentira que, en décadas aparentemente más complicadas, iniciativas como la de Covibar demostraran que era posible ofrecer soluciones asequibles y de calidad para los trabajadores.

A finales de los años 70, durante la transición democrática, nacimos nosotros: la Cooperativa Obrera de Viviendas Baratas. Fundada en 1978, Covibar tenía como objetivo construir viviendas asequibles y de calidad en un tiempo de incertidumbre económica y social. Entre 1983 y 1994, la Cooperativa completó la entrega de 4500 viviendas en fases sucesivas, conformando nuestro barrio, caracterizado por edificios no excesivamente altos, una densidad de población media y amplias áreas verdes. Además, Covibar sigue gestionando servicios y promueve las actividades culturales y deportivas que ya todos conocéis, convirtiéndonos en un referente de economía y desarrollo social.

Pero la Cooperativa no se detuvo allí. Para facilitar el acceso a la vivienda a las nuevas generaciones, Covibar fomentó dos promociones adicionales para hijos de socios: 51 viviendas en la calle Velázquez, en 2005, y otras 170 en la calle Océano Atlántico, en 2010. Estas iniciativas reflejaron nuestro compromiso creciente y la adaptabilidad a las necesidades de la sociedad y de nuestros seres más queridos.

En contraste con el modelo de Covibar, la situación actual del acceso a la vivienda en España es alarmante y los precios, tanto de alquiler como de compra, han truncado los proyectos de futuro de toda una generación. Según datos del Observatorio de Emancipación del Consejo de la Juventud de España (CJE), la tasa de emancipación se sitúa en 14,8 puntos porcentuales, alcanzando así su punto más bajo. Y no es de extrañar, ya que desde 2008, los sueldos de las personas jóvenes han aumentado solo en un 10,8 %, mientras que los alquileres lo han hecho en un 54 % (13,6 % en el último año), evidenciándose la enorme brecha entre la subida del precio de la vivienda y los salarios.

Repasando el reciente informe *Un problema como una casa*, también elaborado por el CJE, vemos que el 70 % de las personas jóvenes se emancipan a través del alquiler, y el 87 % de ellas comparte vivienda con otras personas. Además, alrededor de un 30 % de los emancipados necesita la ayuda económica de su familia para poder hacer frente al alquiler.

Por otro lado, en términos de compra de vivienda, casi la mitad de los jóvenes propietarios han necesitado la ayuda de terceras personas para poder acceder a una hipoteca. Y es que, ¿qué joven de este país puede comprar una casa, con los bajos salarios y las altas tasas de temporalidad y de empleos a tiempo parcial? Esta inestabilidad complica la capacidad de ahorro necesaria para cubrir los gastos iniciales de una vivienda propia, que se estiman en casi 57 000 euros.

Algunos se aferran a la esperanza de que, con la paulatina desaparición de las generaciones previas, y la escasa natalidad de las últimas décadas, en unos años quedarán libres muchas viviendas en el mercado, lo que podría aliviar la situación. Sin embargo, confiar en un ajuste demográfico como única solución no deja de ser un síntoma del fracaso de las políticas actuales: el acceso a la vivienda no debería depender de herencias futuras, sino de un sistema justo y sostenible.

Es urgente replantear las políticas de vivienda, regulando el mercado y promoviendo modelos alternativos. Mientras ese mercado que algunos afirman que se regula solo sigue sin ofrecer soluciones viables, nosotros nos preguntamos por qué no se replican modelos como el de Covibar hoy en día. Si en otros países europeos las cooperativas y la vivienda pública siguen siendo una solución viable, ¿por qué aquí no? Somos conscientes de que un proyecto similar al de Covibar sonaría a oídos de muchos como una locura de rojos trasnochados bolivarianos, como si el derecho a una vivienda digna vistiera de un determinado color político. Pero nuestra historia demuestra que, con voluntad empresarial y política, es posible desarrollar proyectos de vivienda asequible y sostenible. La experiencia de Covibar nos enseña que, incluso en tiempos difíciles, la colaboración y el compromiso pueden dar lugar a soluciones efectivas. Es responsabilidad de la sociedad y de las instituciones retomar estos ejemplos y adaptarlos a la realidad actual para garantizar el derecho a la vivienda de las generaciones presentes y venideras.

CONSEJO RECTOR DE COVIBAR

P3> Editorial. P4> Paseando por el barrio. P6> Noticias Covibar. P10> Locales en alquiler. P12> Obras ganadoras certámenes literarios. P24> Cultura. P39> Deportes. P42> CoviRecetas. P44> Pasatiempos. P46> Noticias Rivas. P50> Social. P52> Conecta con tu mente. P54> Blog. P56> Tablón.

Edita y dirige: Consejo Rector de Covibar

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

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

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



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

EUREKA Tienda de moda sostenible

| Plaza de Violeta Parra, 4, local 4 | [611 930 747](tel:611930747) | eureka.org.es | [eureka.sostenible](https://www.instagram.com/eureka.sostenible) 



Paseando por el parque de Asturias llegamos a la plaza de Violeta Parra, donde nos encontramos con Eureka, una tienda que apuesta por el trueque y la reutilización de prendas. Fernanda, su fundadora, nos cuenta cómo nació este proyecto y su visión de un consumo más consciente y accesible.

Con este tipo de iniciativas la moda está evolucionando hacia un modelo más responsable. El trueque y la reutilización se convierten en pilares fundamentales de un consumo ético, donde cada prenda cuenta una historia y contribuye a un futuro más sostenible.

Fernanda, cuéntanos, ¿qué te inspiró a crear Eureka?

Desde siempre he tenido una conexión especial con la ropa de segunda mano. Crecí en Colombia, donde mi padre me traía prendas que yo luego revendía o regalaba. Cuando llegué a España, descubrí que había un gran interés por la moda sostenible y decidí convertir esta pasión en un negocio. Quise crear un espacio donde la gente pudiera encontrar tesoros únicos, darle una segunda vida a la ropa y contribuir a un consumo más responsable.

Por qué elegiste Covibar para abrir tu tienda?

Vivo en Covibar y, como madre de dos niños y con otro en camino, necesitaba un lugar que me permitiera conciliar mi vida familiar con el trabajo. Aquí encontré el local ideal para iniciar este proyecto. Además, es un barrio con mucha comunidad y sentido de pertenencia, lo que facilita la creación de una red de clientes fieles interesados en la sostenibilidad.

Eureka no es solo una tienda de segunda mano, también promueves el trueque. ¿Cómo funciona este sistema?

Es un concepto muy sencillo pero innovador. Los clientes pueden traer prendas en buen estado que ya no usen y, en lugar de recibir dinero, pueden intercambiarlas por otras piezas disponibles en la tienda. Esto fomenta la reutilización, reduce el desperdicio textil y permite que la moda sea más accesible para todos. Es una manera de cambiar la mentalidad

del consumo rápido y fomentar la economía circular.

¿Cuáles han sido los mayores desafíos al emprender en este sector?

El principal reto fue obtener la financiación necesaria para abrir la tienda. Al principio, comencé vendiendo ropa de segunda mano en pequeñas cantidades hasta que pude reunir suficiente inventario para inaugurar el negocio. Otro gran de-

safío ha sido cambiar la percepción de algunas personas sobre la ropa de segunda mano. Aún hay quienes tienen prejuicios sobre ella, pero con el tiempo, al ver la calidad de las prendas y los beneficios que trae al medio ambiente, han comenzado a aceptar esta forma de consumo.

Además de la tienda física, ¿vendes también en línea?

Sí, utilizo la página web eureka.org.es para llegar a más personas. También tengo un catálogo en WhatsApp donde los clientes pueden ver los productos disponibles. La tecnología ha sido clave para ampliar el alcance del negocio y conectar con gente interesada en la moda sostenible.

¿Qué tipo de productos ofreces en Eureka?

Tenemos una amplia variedad de productos. Desde ropa y accesorios hasta zapatos y artículos curiosos. La idea es ofrecer opciones sostenibles para todos los gustos y estilos. Además, no solo trabajamos con prendas de segunda mano; también contamos con artículos nuevos con y sin etiquetas, siempre con la intención de reducir residuos y prolongar el ciclo de vida de los productos.

¿Cuáles son tus planes a futuro para Eureka?

Quiero expandir el concepto de trueque a otros productos, como electrónicos y artículos para el hogar, siempre manteniendo el espíritu de sostenibilidad. También me gustaría organizar eventos y talleres sobre moda sostenible y reciclaje textil para seguir concienciando sobre la importancia de un consumo responsable.

Para terminar, ¿qué mensaje te gustaría transmitir a quienes aún no han probado la moda de segunda mano o el trueque?

Les invito a darle una oportunidad. No solo están ahorrando dinero y encontrando prendas únicas, sino que también están contribuyendo a un planeta más sostenible. Cada prenda reutilizada es un paso hacia una economía circular y un menor impacto ambiental. La moda sostenible no es una tendencia pasajera, es el futuro.



VERÓNICA PRUDENCIANO INSUA
COACHING PERSONAL | TERAPIA EMOCIONAL | PSICOLOGÍA POSITIVA

✉ veronicaprudenciano@gmail.com
 📱 @veronicacoachemocional 📞 670 595 786

La Sala Covibar mejora su acústica y equipamiento

Con el objetivo de mejorar la experiencia tanto de artistas como de espectadores, la Sala Covibar está implementando una serie de mejoras:

- **Incorporación de un telón acústico:** esta medida busca reducir la reverberación en el espacio, optimizando la calidad del sonido durante las presentaciones y garantizando una acústica más clara y envolvente.
- **Adición de un subgrave al equipo de sonido:** con la inclusión de este componente, se pretende enriquecer las bajas frecuencias, proporcionando una experiencia sonora más completa y profunda en eventos musicales y teatrales.
- **Instalación de un sistema de retroproyección:** este nuevo equipamiento permitirá utilizar proyecciones como fondo escénico en las producciones teatrales, ampliando las posibilidades creativas y ofreciendo montajes visualmente más impactantes.

La Sala Covibar, inaugurada en 1992, se ha consolidado como un pilar fundamental en la vida cultural de Rivas. Fue el primer espacio en el municipio dedicado a la celebración de espectáculos, actividades culturales y proyecciones cinematográficas, ofreciendo a los vecinos un lugar de encuentro y expresión artística.

Desde su apertura, este auditorio ha albergado una amplia variedad de eventos, incluyendo teatro, música, danza y cine, convirtiéndose en un referente cultural en el sureste madrileño. Su programación diversa y accesible ha fomentado la participación activa de los vecinos y ha contribuido al enriquecimiento cultural de la zona gracias, en gran parte, al convenio de colaboración que la cooperativa mantiene con el Ayuntamiento de Rivas.

Estas mejoras reflejan el compromiso continuo de la Sala Covibar con la excelencia artística y su dedicación a ofrecer espacios de calidad para los socios de Covibar y vecinos de Rivas.



Telemadrid graba un documental sobre adicciones con la colaboración de Proyecto Perrutis Covibar

Ante los últimos estudios realizados en la Comunidad de Madrid sobre el aumento de adicciones en adolescentes y jóvenes, Telemadrid está produciendo un documental que contará con la participación de expertos y testimonios reales.

En este proyecto colaboran el terapeuta en adicciones y drogadicción Emilio Ortiz, de Proyecto Perrutis Covibar, formado en Proyecto Hombre y exintegrante de Mago de Oz, así como la psicóloga y psicoanalista Patricia Ballestrinos. Además, se incluirá el testimonio de Miriam, una joven ya rehabilitada, que compartirá su experiencia y proceso de recuperación.



Las grabaciones del documental tuvieron lugar en el Centro Comercial de Covibar, donde Proyecto Perrutis tiene su local.

Este documental busca concienciar sobre la problemática de las adicciones y ofrecer una visión realista sobre los retos y posibilidades de recuperación de los jóvenes afectados.



fiesta fin del INVIERNO

El próximo jueves 20 de marzo
queremos despedirnos
del invierno por todo lo alto.



A partir
de las 18:00 horas
habrá música,
barbacoa y bebida.
¡No faltéis!
¡ES GRATIS!

EXTERIOR DEL CENTRO
CÍVICO COMERCIAL
DE COVIBAR





IV EDICIÓN

09 – 10 – 11
MAYO 2025

SALA COVIBAR
RIVAS VACIAMADRID

MOVIMIENTO13@COVIBAR.ES
WWW.MOVIMIENTO13COVIBAR.COM
682188148





Renatura
Rivas

Lo natural es recuperar
calidad de vida.



Renatura Rivas cuenta con el apoyo de la Fundación Biodiversidad del Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico (MITECO) en el marco del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia (PRTR), financiado por la Unión Europea-NextGenerationEU

alquiler

LOCALES EXTERIORES

DISPONIBLES

Fotografías de los locales en www.covibar.es

UBICACIÓN	SUPERFICIE	ACTIVIDAD ANTERIOR
Plaza de la Cañada Real, 2 - local 2	46	Carnicería
Plaza de Clarín, 6 - local 1	130	Alimentación
Plaza de Clarín, 8 - local 1	146	Bar
Plaza de Luis Buñuel, 3 - local 2	135	Bar
Plaza de Luis Buñuel, 4 - local 1-2	276	Oficina
Plaza de Luis Buñuel, 5 - local 3 posterior	110	Almacén
Plaza de Luis Buñuel, 7	67	Locutorio
Plaza de Pau Casals, 3 - local 6	50	Frutería
Plaza de Pau Casals, 7 - local 1	124 + 70 de altillo	Moda
Plaza de Pau Casals, 7 - local 3	82	Pub
Plaza de Pablo Picasso, 1 - local 4	62	Almacén
Plaza de Pablo Picasso, 2 - local 3	44	Pollería
Plaza de Pablo Picasso, 2 - local 4	135	Inmobiliaria
Plaza de Blas de Otero, 6 - local 3-5	87	Academia
Plaza de Antonio Machado, 5 - local 1	40	Almacén
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 Moro Almanzor, 7 - local 1	90	Oficina
Plaza de Monte Ciruelo, 3 - local 1	39	Laboratorio
Plaza de Monte Ciruelo, 4 - local 1	42	Estudio musical
Plaza del Valle del Nalón, 6 - local 1	76	Reparación de bicicletas
Plaza del Valle del Nalón, 9 - local 1	38	Oficina
Plaza de Blimea, 1 - local 1	315	Banco
Plaza de Blimea, 8 - local 4	65	Academia
Avda. de Covibar, 10 - local 2 (Ed. Azul)	86	Papelería
Avenida de Velázquez, 4 - local 10	294	Local en bruto
Avenida de Velázquez, 4 - local 13	476	Local en bruto. Sótano incluido



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

alquiler

LOCALES
DISPONIBLES
C.C. COVIBAR
(Avenida de covibar 8)



UBICACIÓN	SUPERFICIE	ACTIVIDAD ANTERIOR	PRECIO
Planta rasante, local 1	98	Comida para llevar	1127 € + IVA
1ª planta, local 8	44	Mercería	671,55 € + IVA
1ª planta, local 9	44	Joyería	660 € + IVA
2ª planta, local 25-26	65	Locutorio	748,80 € + IVA

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 pablo picasso, 2, local 4

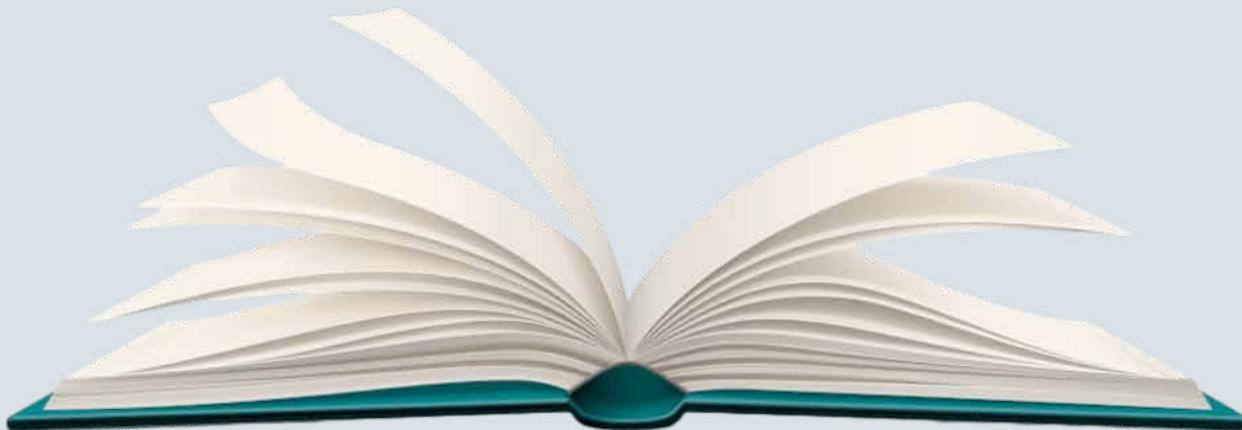
Actividad anterior: inmobiliaria Superficie: 135m²



Cuota mensual de alquiler: **945 € + IVA**

Cuotas de comunidad y mancomunidad no incluidas.

Seguimos compartiendo con vosotros los textos ganadores en los certámenes literarios organizados por el área de Cultura de la Cooperativa a lo largo de 2024. Este mes es el turno de la **categoría B** de *Relatos breves* y la ganadora de *Carta a mi padre*.



PRIMER PREMIO *El renacer de Venecia*, de **Carla Lorenzo Sastre** (Luyfe Rivas).

«En algún lugar de un libro hay una frase esperándonos para darle un sentido a la existencia».

Miguel de Cervantes

En los albores del tiempo, cuando lo incomprensible se entretreía con la trama de la existencia, los susurros divinos levantaban lugares inimaginables con los que cualquier mortal soñaría. Es el caso de Rivas, donde lo que ha pasado y permanece presente es ofrecido como engaño a la mente.

11/03/2016

Un estado de calma absoluta invade a Venecia cuando deja atrás las heladas calles de Salamanca y atraviesa la puerta de cristal. Por un momento sus sentidos se colapsan. El suave aroma se entremezcla con el confortable silencio que invade la estancia. Sus ojos se cierran como respuesta y su piel se eriza mientras una sensación de paz y armonía regresa a ella como antaño. Un instante después, abre los ojos y se le iluminan con deleite. Baja los tres escalones en el interior de Letras Corsarias y se dirige a su rincón favorito como si de un ave en busca del clima cálido se tratase.

Por un pequeño instante, logra evadir sus pensamientos y desecha la idea de que lo que acaba de hacer es una auténtica insensatez. Venecia llevaba mucho tiempo anhelando ir a Salamanca, en cuestión, dos largos y dolorosos años. La reciente libertad obsequiada por su decimoctavo cumpleaños ha hecho posible esta escapada. Porque ciertamente, Gabriela aun no es consciente de su paradero.

Desliza lentamente su mirada por cada estante colmado de libros. La sección fantástica ha sido su favorita desde que tiene uso de razón, y se siente como en casa entre historias y relatos. Siempre han tenido ese efecto en ella, pues ya desde muy pequeña desprendía una gran pasión por la lectura.

Un libro hace que la exhaustiva ojeada de Venecia se detenga. Lo coge cuidadosamente y procede a explorarlo con detenimiento mientras acaricia con vehemencia su portada,

revestida por un verde enebro y unas intrincadas ornamentaciones doradas. Su título no es visible hasta que no abre el tomo y la primera página le da la bienvenida: *Rivas*.

Sale de la librería en la Plaza de San Boal con el libro entre sus manos. No hace ninguna parada hasta llegar al que fue el pisito de su abuela, que quedó abandonado tras su muerte. La calidez que una vez Venecia sintió ya se ha desvanecido, y en su lugar solo queda gelidez y restos de antiguos recuerdos. No se molesta en retirar el polvo acumulado en estos dos años de vacío, ni en comer tras un largo día que no ha sido absolutamente premeditado. Se tumba en la antigua cama de su abuela y cae rendida en un sueño profundo.

11/03/2004

Con un andar somnoliento, Venecia se dirige con pesar hasta el regazo de su abuela. Es jueves y el centro de Madrid está atestado de gente como normalmente, incluso a estas tempranas horas de la mañana. Sin embargo, a pesar del sueño, Venecia rebosa de gozo y emoción. Su abuela y su tía Gabriela han venido desde Salamanca para celebrar su sexto cumpleaños y comienzan a cantarle el *Cumpleaños feliz*.

En este momento se encuentran las tres sentadas en el salón del pequeño hogar en el que Venecia y su padre residen desde el nacimiento de la pequeña. Están esperando su llegada. Ha partido hacia Alcalá de Henares en metro con el objetivo de comprarle a su hija una edición limitada de *El Quijote*, del gran Cervantes. Es algo que llevaba deseando desde hace tiem-

po, puesto que la devoción que sienten tanto él como Venecia por el mundo literario es algo que le entusiasma y enorgullece.

El silencio en el que la salita de estar está sumergida se ve interrumpido por unos petardos a los que les sigue el sonido de unas frenéticas ambulancias. Venecia resulta inalterada y su alegría continúa aun palpable en el ambiente, pero tanto su abuela como Gabriela se sobresaltan y deciden levantarse para observar a través de la ventana algún indicio de lo que sea que esté pasando.

Más tarde, las noticias alrededor del mundo se colapsan y a su vez, centenares de españoles se inundan de temor y tristeza. Venecia, sentada sobre sus rodillas, abraza un cojín y, como en cada cumpleaños, observa la fotografía de una mujer hermosa y se pregunta cómo sería tener a su madre junto a ella. Sin saber que, para su séptimo cumpleaños y los venideros, se preguntaría lo mismo de su padre.

11/03/2016

Una explosión de recuerdos atormenta la noche de Venecia provocando que esté en un continuo estado de vigilia. A pesar del cansancio, es inevitable que tantas preguntas le asalten, especialmente este día. Extraña más que nunca a su abuela, a su padre y de alguna forma, también a su madre. Aunque no a ella, pues no tuvo la oportunidad de siquiera conocerla, sino al hecho de simplemente tener una.

Coge el libro que tanto le llamó la atención con la intención de distraerse e intentar quedarse dormida en el proceso. Desliza la primera página dejando atrás esa misteriosa palabra (Rivas) y comienza a leer.

«Si Rivas te muestra la verdad, algo a cambio has de entregar».

La advertencia se instala muy dentro de Venecia, pero es imperceptible, irrelevante. Continúa leyendo.

Érase una vez una chica desolada, cuyo vulnerable corazón se construyó una brillante armadura de realidades ilusorias con tal de evitar la suya propia.

La vista de Venecia comienza a emborronarse y deja de sentir el tacto de las suaves páginas. Pronto percibe cómo esa sensación se va extendiendo lentamente sobre el resto de su cuerpo, al igual que su piel va adquiriendo el tono de la tinta, negra como una noche sin estrellas. Parpadea.

Milisegundos después, Venecia abre sus enormes ojos y el pánico llega. Vuelve a estar en la librería, esta vez completamente vacía, con el misterioso libro en sus manos. Su piel es translúcida, carece de brillo y vida, sus venas apenas se aprecian, como si la sangre ya no fluyera en su interior, como si ella no estuviera presente del todo.

Abre el libro y descubre que sus páginas están en blanco, vacías. Excepto que se van llenando con estas mismas palabras, querido lector.

Venecia sale de Letras Corsarias con creciente angustia. Contempla el exterior, vacío y ausente, y percibe cómo una paleta

cromática de tonos cálidos se entremezcla delicadamente, otorgando una sensación de serenidad y nostalgia, como si cada matiz estuviera impregnado de una suave melancolía. Mira a su alrededor y advierte que, en el letrero, ya no se lee Letras Corsarias, sino Letras Ripenses. Al igual que la Plaza de San Boal es ahora la Plaza San Borival.

Se dirige, aún en posesión del libro, hacia la calle Rivamora (Zamora) y ata cabos cerciorándose de que el verdadero lugar en el que se halla es Rivas, disfrazo enrevesadamente de la bonita ciudad de Salamanca. Venecia recorre la calle cerca de la Plaza Mayor (cuyo nombre dentro de este paralelismo aún no ha podido descifrar) y recoge un periódico deslizándose por la suave brisa en el suelo. Pronto descubre que aquella es la «Salamanca» de 1995 y su hallazgo se ve recompensado por la aparición de cientos de personas, otorgándole a sus vías citadinas un ambiente caótico y vibrante; constante actividad, murmullos, risas y conversaciones.

Pero Venecia es totalmente ignorada por el bullicio. Su presencia es invisible a los sentidos externos, la gente la atraviesa como si formara parte del aire. Comienza a llover y no se moja.

El conjunto de acontecimientos sume a Venecia en un profundo pavor; hasta que escucha una voz familiar: «Disculpa». Le sigue una modesta risa femenina que hace que su pecho se caliente por dentro. Gira la cabeza con urgencia, y aunque duda de la veracidad de su lejano recuerdo, confirma sus sospechas cuando vislumbra el joven rostro de su padre, y los ojos se le inundan con delicadas lágrimas que surcan sus mejillas.

Su padre está bajo un paraguas, ofreciéndole resguardo a la mujer de la que procede la cálida risa. Esta le está dando la espalda a Venecia. Se acerca para presenciar la escena de cerca, como la mera espectadora que es, y su corazón comienza a tronar desesperadamente contra su pecho. Está observando el rostro que tantas veces contempló y mimó en el pasado, el delicado y joven rostro de su madre, que se fue de su vida sin apenas haberla comenzado.

Sus padres mantienen una conversación tímida y llena de pequeñas miradas de anhelo. Se acaban de conocer, bajo una danza líquida que acuna el ambiente. Las marcas de felicidad persisten en el semblante de su madre, al igual que en el de su padre, acompañadas de nerviosismo y cohibición. Venecia comienza a sonreír con nostalgia, deseando quedarse en este recuerdo para siempre. Pero no dura mucho y Rivas decide cambiar de capítulo.

Ahora sus padres pasean por las calles y callejones de Salamanca, o Rivas... Conversan, se ríen, comparten momentos únicos, y el amor sale poco a poco de entre las grietas de sus corazones. Un amor que ninguno de los dos ha experimentado con anterioridad. Un amor eufórico, apasionado, ardiente y profundo. Venecia recorre a su lado esta experiencia, Rivas le va otorgando pequeños fragmentos de lo que fue la historia de amor de sus padres. Y se aferra a estos momentos con inquebrantable afecto.

Los recuerdos se siguen reproduciendo uno tras otro, cada instante compartido entre sus padres, cada roce, sonrisa, mirada. Y Venecia presencia cada segundo de cada minuto, un tiempo que a su vez le está arrebatando el suyo propio. Un regalo que, en cierto modo, debe ser pagado.

El cuerpo inconsciente de Venecia yace elevado sobre su cama. Está agarrando el libro, que descansa sobre su pecho. A su alrededor, un aura humeante que se expande y se dirige hacia el libro. Con el paso del tiempo se puede apreciar cómo el aura va absorbiendo la energía de Venecia: su piel va adquiriendo un tono grisáceo, sus labios se adelgazan y pierden color, como sus mejillas hundidas y sus flácidas extremidades.



Venecia está cada vez más radiante, brilla y rebosa vitalidad. Rivas va dejando atrás las tonalidades cálidas y se apropia de colores vibrantes y luminosos. Observa a sus padres con mayor nitidez y se embriaga de alegría.

A pesar de ello, la preocupación se cuela en su interior. No sabe por qué.

En ese instante, sus padres se encuentran paseando bajo un sol radiante. Venecia, a su lado sonriendo, se fija apenas un segundo en el escaparate de una tienda por la que pasan. En lugar de contemplar el asombroso vestido esmeralda que luce el maniquí, se observa a sí misma en el cristal. Su reflejo hace que se pare y deje atrás a sus padres.

Le devuelve la mirada una chica moribunda y delgaducha. Pero cuando mira hacia abajo y extiende sus manos, su espléndido aspecto contradice al deteriorado reflejo. Se acerca más al cristal con intención de tocarlo, cuando sus dedos lo atraviesan como si de agua se tratase. Venecia introduce lentamente su brazo y a continuación su cabeza también. Se encuentra consigo misma; flotando, rodeada de alguna especie de humo mágico y con un aspecto lamentable, al igual que el de su reflejo.

Venecia retrocede asustada. Intuye lo que está pasando, recuerda la advertencia que leyó antes de formar parte de Rivas: «Si Rivas te muestra la verdad, algo a cambio has de entregar».

Su salud a cambio de recuerdos y las imágenes de sus padres, aquellos a los que tanto extrañaba y necesitaba.

Tiene claro que debe tomar una decisión pronto. Dejar atrás a sus padres significa recuperar su salud, volver a la rutina junto a Gabriela, salir a delante, encontrarse de nuevo.

Sin embargo, dejar atrás su realidad supone darle la bienvenida de forma permanente a Rivas, vivir en un bucle lleno de vivencias preciosas, no olvidar jamás las líneas que trazan los rostros de sus padres.

Ha tomado una decisión.

Venecia se va entremezclando con el humo, su cuerpo translúcido, se le escapa la vida, lentamente, pero sin cesar. Su cara apenas reconocible, ya tiene prácticamente el aspecto de un cadáver.

Su madre está sentada en un pequeño sillón, su cara húmeda y enrojecida, ha estado llorando. Espera a su padre, que llega de trabajar tras un largo día en la universidad poco después. Nada más verla, frunce el ceño preocupado y se apresura a envolverla con su cuerpo y preguntar la razón de su estado. Después de un silencio expectante, su madre revela el motivo: está embarazada.

Varias emociones atraviesan el rostro de ambos, al igual que el de Venecia, curiosa y emocionada por ver sus reacciones.

Esas emociones se ven eclipsadas por una alegría repentina cuando su padre esboza la sonrisa más grande que Venecia haya visto. A pesar de ser jóvenes y la sorpresa que ha supuesto, saben que van a criar al bebé con un amor verdaderamente incondicional, hecho que ha deducido solo contemplándoles.

Sus padres se besan, se abrazan, se animan. Y entre la emoción y el asombro, su madre pronuncia unas palabras que lo cambiarán todo: «Sergio, sé que va a llegar lejos, que será feliz. Ya lo sé, lo siento de alguna forma».

Venecia desciende como una pluma hasta posarse en las sábanas. No hay rastros del humo, ni del libro. Su cuerpo sigue débil, ha hecho un verdadero esfuerzo para recuperarse tras la decisión inicial que Venecia había tomado. Pero terminó valorando el tiempo del que disponía, del que cualquiera de nosotros disponemos al nacer. Decidió cumplir la corazonada de su madre, aprovechar las oportunidades que le presentará la vida, aprender de sus errores, conocer a gente nueva. Echar la vista atrás y hallar paz y felicidad.

Venecia abre los ojos y sonríe.

«No sé si es importante, pero nunca es demasiado tarde para ser quienes queremos ser. No hay límite en el tiempo, puedes empezar cuando quieras».

Benjamin Button



SEGUNDO PREMIO *Amor sin tiempos*, de **Laura Sotos Arias** (Luyfe Rivas).

Érase una vez un hombre llamado Lucas que vivía en la localidad de Rivas Vaciamadrid en el año 2524. Lucas tenía mucha vida social e iba siempre que podía a visitar a sus padres los fines de semana ya que su relación siempre había sido muy cercana, sobre todo con su madre. Lucas siempre había considerado a su madre un lugar seguro a la cual le contaba todos sus secretos y problemas. A simple vista, parecía llevar una vida feliz y desahogada, pero la realidad era otra. Él realmente sentía un vacío en el corazón muy grande ya que llevaba buscando durante muchos años una historia de amor, una compañera de vida con la que vivir miles de aventuras y experiencias. Siempre le habían hablado de que la sensación de estar enamorado es comparable a la que realizan los alucinógenos, un sentimiento de felicidad inmenso al cual acabas creando una dependencia, y eso era exactamente lo que Lucas deseaba. Este deseo siempre se lo ha ocultado a su madre al igual que otro gran secreto relacionado con su trabajo.

De cara al mundo, Lucas era un empleado de una empresa de embutidos del extrarradio, pero de nuevo la realidad era distinta. Él trabajaba para una empresa secreta controlada por el gobierno que había inventado la forma de poder viajar a través del tiempo en los subsuelos de Rivas. Su empleo debía ser secreto ya que, si la población descubría este nuevo invento, se podrían producir alteraciones en el tiempo con consecuencias fatales. Cada persona debía permanecer en la etapa temporal en la que había nacido sin ningún tipo de excepción. Lucas solo se dedicaba a revisar cápsulas del tiempo de cientos de años de antigüedad para archivarlas y así poder ayudar a los altos cargos a viajar a esas épocas. Con solo introducir esas cápsulas u objetos en la máquina del tiempo, podrían acceder a dicha etapa temporal. Esto a Lucas le parecía rutinario y para nada extraordinario, ya que él no tenía permiso para utilizar la máquina. Pero un día, su vida dio un cambio totalmente inesperado.

Era un lunes cualquiera cuando Lucas, como cada día, esperaba sentado en su mesa de oficina nuevas cápsulas del tiempo para poder archivarlas. No estuvo desocupado durante mucho tiempo ya que una nueva cápsula llegó a sus manos. Pero esta era diferente al resto, estando él acostumbrado a recibir fotografías, dibujos o artículos personales de la era de 1990 se sorprendió mucho al ver que lo que realmente contenía era un USB con varios videos largos del año 2024. Pinchó en el enlace del primer vídeo y en su pantalla apareció una chica llamada Lucía. Lucía era una chica rubia de ojos verdes que salía hablando con su cámara haciendo una pequeña introducción sobre su vida. Al parecer tenía tan solo dos años menos que Lucas y vivía también en la localidad de Rivas Vaciamadrid, solo que quinientos años antes. Aunque la grabación duraba una hora y media en total, a Lucas le parecieron que habían pasado tan solo cinco minutos. Él sabía que

debía continuar con su trabajo ya que habían llegado cinco cápsulas encontradas más, pero no pudo evitar comenzar a ver el siguiente vídeo que Lucía había grabado. Verla hablando y enseñando sus acciones cotidianas del día a día se había convertido en un vicio para él.

Habiendo ya visto alrededor de tres vídeos suyos, decidió ser profesional y continuar con su trabajo examinando el resto de cápsulas. Al final del día, llegó la hora de archivar y mandar a los superiores todas las cápsulas temporales de ese día. Lucas no se veía preparado para «despedirse» de Lucía, pero la dirección de la empresa tenía el registro de todas las cápsulas que llegaban al recinto y de no ser archivadas todas, Lucas podría meterse en problemas. Por ello decidió copiar todos los enlaces en su propio ordenador, un proceso que tardó alrededor de dos minutos. Dos minutos en los cuales no había sentido tanta adrenalina en su vida, ya que eso que estaba haciendo era completamente ilegal e incluso podría ser mandado a prisión. Afortunadamente, completó la copia con éxito y dejó su portátil en su lugar habitual para no levantar sospechas.

Desde entonces, Lucas llegaba con ansia a su trabajo para ver cada día alrededor de tres horas a Lucía hablando sin parar. Sin darse cuenta, había establecido una conexión con una persona que llevaba muerta alrededor de quinientos años a la cual nunca había visto en persona. Pero a él no le importaba, ya que había conseguido llenar ese vacío que sentía desde hacía tanto tiempo. Todos los fines de semana, cuando visitaba a su madre le hablaba sobre esa chica tan guapa que según él era su «compañera de trabajo» la cual había hecho experimentar esa sensación de estar enamorado que tanto tiempo llevaba buscando de una forma inesperada.

Esto fue un bucle durante tres semanas, hasta que ocurrió algo que le iba a cambiar a Lucas la vida para siempre. Se acercaba el décimo aniversario de la invención de la máquina del tiempo y se especulaba que se habían hecho grandes avances, pero realmente nadie sabía la realidad, ya que era confidencial. Hasta que, de repente, un día de trabajo cualquiera, un señor con traje bastante elegante apareció en su oficina y les indicó a Lucas y a varios compañeros suyos más que le acompañasen. No entendía muy bien lo que estaba pasando, pero decidió acatar sus órdenes. Se metieron en un ascensor al cual Lucas siempre había tenido absolutamente prohibido acceder y descendieron alrededor de diez plantas por el subsuelo. Al bajar, se encontraron con una mesa muy extensa con unas quince personas sentadas a su alrededor. Les indicaron que tomasen asiento y Lucas y sus compañeros, aún muy desconcertados, les obedecieron. Para él, todas las personas que había allí sentadas eran desconocidas, excepto una de ellas que le resultaba muy familiar. Se trataba del director de la empresa, el cual había visto en múltiples carteles y comunicados oficiales allí, pero nunca en persona. Él, de hecho, fue el que les comentó para qué habían sido llamados:

«Como habréis oído, estos últimos meses se han conseguido bastantes avances y mejoras en relación a los viajes en el tiempo. Hablamos incluso de sacar a la luz a la sociedad este proyecto de aquí a unos años, pero para ello antes necesitaremos



realizar bastantes pruebas más. Hemos comprobado que grandes expertos han sabido manejarse en el tiempo con facilidad, pero ahora queremos ver si simples civiles con escasos conocimientos del tema son también capaces de realizar estos viajes temporales. Para ello os hemos convocado a ustedes aquí, queremos que viajen a una etapa temporal específica durante un día y comprobar si ha funcionado correctamente. Podrán elegir el periodo histórico que quieran visitar siempre y cuando hayamos encontrado cápsulas de ese momento».

Lucas no daba crédito a lo que escuchaban sus oídos. Por fin tendría la oportunidad de conocer a su amor platónico, aunque la idea de que fuese solo por un día le aterraba, ya que temía que pasado ese día se sintiese aún más vacío que antes por echarla en falta. Pero, de todas formas, aceptó.

Dos días más tarde, llegó el momento de la prueba para la que habían sido seleccionados. Sus compañeros escogieron etapas como la Edad Media, el año del descubrimiento de América, y como no, Lucas escogió viajar al año 2024. Localizaron la cápsula de Lucía y la insertaron en la máquina. Fueron entregados un dispositivo con un botón que debían presionar al final del día que les transportaría automáticamente al tiempo actual. Y entonces ocurrió, de un momento a otro y sin previo aviso, el encargado de viajes bajó la palanca por la cual Lucas fue enviado a su año seleccionado.

En un abrir y cerrar de ojos, apareció en una avenida que le resultaba bastante familiar de Rivas Vaciamadrid. Era la calle de Lucía, el lugar donde ella había enterrado su cápsula del tiempo. A Lucas se le aceleró el corazón y su primer pensamiento fue ir a la casa donde vivía, cuya dirección y número se sabía a la perfección al ella haberlo mencionado un par de veces en sus vídeos, pero rápidamente pensó que le iba a tomar por un acosador y no quería asustarla.

Tuvo una idea mejor, Lucía siempre mencionaba que al terminar su trabajo le encantaba irse a tomar algo a la cafetería que tenía a la vuelta de la esquina, así que Lucas decidió ir allí y esperarla hasta que llegase. Pasado el tiempo ella no aparecía. Los trabajadores del local le miraban con desconcierto, ya que veían un señor que llevaba alrededor de cuatro horas sentado pidiendo un refresco cada media hora para que no le echasen. Pero entonces ocurrió, una mujer rubia y alta entró a cafetería. La obsesión de Lucas por ella era tal que, viéndola de espaldas, supo que esa mujer era Lucía. Se quedó unos segundos admirándola, pero no tardó en reaccionar ya que tan solo tenía lo que quedaba de día para poder hablar con ella. Había preparado una estrategia que era acercarse a ella para preguntarle acerca de los blogs en internet, ya que en sus vídeos de la cápsula menciona que tiene una página web donde se dedica a publicar blogs y vídeos acerca de su vida, y así hacerse pasar por un fan suyo.

Y así fue como lo hizo, la conversación fluyó con naturalidad. Pasaron de hablar de temas como su trabajo y hobbies a cosas más personales como familiares y vida privada. Aunque todo eso que ella le estaba contando realmente Lucas ya lo sabía, él tuvo que inventarse una vida completamente nueva, ya que decirle que venía del futuro no solo pondría en riesgo la misión, sino que probablemente ella le tomaría por loco. Bien es cierto que Lucas no tuvo que forzar la conversación, ya que

Lucía se mostraba muy interesada en seguir hablando con él. Para ella era como si le conociese de toda la vida, como si ya le hubiera visto antes. Pero el tiempo pasó y tras dos horas de charla, Lucía se tuvo que ir a su casa a descansar. Lucas no supo contener las lágrimas y nada más ella irse, se echó a llorar desconsoladamente fuera de la cafetería. Eran lágrimas de tristeza y alegría a la vez. Pero, ante todo, él era profesional con su trabajo y sabía que debía regresar a su actualidad.

Nada más pasar las veinticuatro horas, presionó el botón que le habían indicado para volver. Pero algo fallaba, por muchas veces que Lucas presionase ese botón, nada ocurría. Empezó a entrar en un ataque de pánico a la vez que lo presionaba sin parar, pero nada ocurría. A su vez, los encargados de la máquina en el 2524 comenzaron a preocuparse y a buscar la forma de traerle de vuelta. Pero solo se podía viajar en el tiempo con objetos o cápsulas que personas en esos momentos decidieron enterrar, y al haberse usado la cápsula de Lucía ya una vez, no volvería a funcionar una segunda. Rebuscaron como locos archivos de esa etapa y finalmente encontraron un cubierto usado que pertenecía a esa era, solo que de diez años después, 2034.

Regresando al año 2024, Lucas seguía como loco pulsando el botón y se dio cuenta de que era inservible, así que se dedicó a esperar a que sus compañeros del futuro le rescatasen. Pasó la noche en un hotel de allí con un dinero que le había proporcionado su empresa en caso de emergencia. Y a la mañana siguiente al ver que todavía no le habían rescatado, decidió volver a esa cafetería a ver a Lucía. Fueron pasando los días y no acudían a su rescate, y cada tarde Lucas iba a la cafetería a hablar con ella por horas. Con el tiempo, ambos acabaron enamorados y comenzaron a salir juntos, yéndose Lucas a vivir a la casa de Lucía.

Adelantándonos de nuevo al año 2524, la empresa de viajes en el tiempo decidió mandar a dos empleados en busca de Lucas introduciendo ese tenedor en la máquina ya que, aunque iban a llegar diez años después, para él al volver a su actualidad solo habrían pasado un par de días. El problema era que Lucas en diez años ya había construido su propia familia con dos hijos, Marcos y Claudia, y llevaba casado con Lucía cinco años. Por ello, cuando llegaron a buscarle a la puerta de su casa, trato de esconderse a él mismo y a su familia lo máximo que pudo, pero sabía que el destino era inevitable.

Ante ese panorama, Lucas recurrió a una idea que siempre había tenido en su imaginación y que había rezado en no tener que usarla nunca. Le dijo a su familia que permanecieran escondidos sin darles ninguna explicación y salió a hablar con los hombres que le venían a buscar. Les propuso lo siguiente:

«Señores, sé que debo regresar a donde pertenezco, pero llevarme ahora y tener que despedirme de la familia que he creado tan solo provocaría mi suicidio. Si revisan mi escritorio, encontrarán mi portátil con vídeos archivados del año 2024. Podrán extraerlos en un USB y utilizarlo como “cápsula” en la máquina. Sé que tendré que cumplir mi castigo por haberme guardado vídeos que no me pertenecían, pero también soy consciente de que de esa forma me rescatarían llevando solo un día en este tiempo y sin sufrir, ya que mi historia con Lucía no habría existido y mucho menos mis hijos».

Aceptaron su propuesta y tras ellos irse, Lucas fue a donde su familia se encontraba escondida y se mantuvo abrazado a ellos. Él sabía que había utilizado el mayor dilema de los viajes en el tiempo como escapatoria ya que en ese momento cabían dos posibilidades. La primera era que tras sus compañeros rescatarle en el año 2024 un día nada más llegar, podría desvanecerse todo en ese mismo momento ya que ni sus hijos ni él mismo deberían estar ahí, simplemente desaparecerían o «morirían» y Lucía llevaría la vida que hubiese llevado sin la aparición de Lucas. Y la segunda, que era la que Lucas más deseaba, era que la teoría de la existencia de las múltiples líneas temporales fuese cierta. Esta teoría se basa en que en un mismo momento hubiese infinitas líneas temporales teniendo en cuenta los hechos y cambios que hu-

biesen ocurrido en cada una. Por ejemplo, en 2034 podría existir en una de esas líneas un hombre que aceptó un trabajo que cambió su vida y en otra línea diferente en el mismo 2034, la vida de ese hombre habiendo rechazado ese trabajo.

Pues bien, con eso jugaba Lucas, ya que deseaba que, si le rescataban en 2024, una de las infinitas líneas fuera su vida habiendo vuelto a su etapa y siendo castigado por haber archivado vídeos que no le pertenecían, pero que la vida que él llevaba en ese momento con su familia se mantuviese intacta continuando con una línea temporal donde él nunca fue rescatado. Y así permaneció, abrazando a los seres que más quería en el mundo, esperando a que una de las dos posibilidades ocurriese.



TERCER PREMIO *El encuentro*, de Alba Pérez García (Luyfe Rivas).

Andrea era una joven normal que vivía en Rivas Vaciamadrid, donde compaginaba estudiar su último año de Derecho con trabajar en un bar de mala muerte para poder permitirse el alquiler del pobre piso en el que vivía.

Era un día cualquiera; mientras Andrea se preparaba para ir a trabajar, empezó a escuchar el característico tono de llamada de su teléfono. Empezó a rebuscar en el desorden de su habitación. El móvil seguía sonando encima de la mesilla de noche, Andrea por fin se dio cuenta de que lo tenía ahí y respondió mientras salía corriendo para ir a trabajar:

—¿Sí?

—¡Andrea! —dijo la voz al otro lado. Ella, sobresaltada por el grito, casi dejó caer el dispositivo por las escaleras del edificio. Reconoció la voz de su casera y sabía por qué la llamaba, no había pagado el alquiler.

Andrea salió del edificio camino al bar mientras intentaba convencer a su casera de que no la echara del piso. Al doblar la esquina la calle estaba tan concurrida como siempre. De repente sintió un golpe, se había chocado con alguien. Cuando miró a la persona con la que se chocó, vio a una chica igual que ella, el mismo pelo castaño, pero en una coleta, los mismos ojos marrón oscuro y la distintiva cicatriz en su barbilla. Tenía la sensación de que se había encontrado consigo misma.

La otra chica la observaba con los ojos entrecerrados y el ceño fruncido. Unos segundos después agarró del brazo a Andrea y la arrastró consigo hasta un callejón desierto.

—¿Eres Andrea? —preguntó la desconocida.

—Si, pe...pero, ¿tú quién eres? ¿Por qué somos iguales?

—Ven conmigo —dijo agarrándola de nuevo y obviando sus preguntas.

Andrea se dejó arrastrar todavía perpleja. La chica se detuvo en frente de una puerta trasera de lo que podría ser un restaurante. Se aseguró de que nadie las viera, sacó del bolsillo interior de la chaqueta militar verde oscuro que vestía un móvil desde el que mandó un mensaje.

Salieron de aquel lugar, estaban en Rivas, pero era distinto, estaba nublado, los edificios no eran los mismos, sino que eran altos rascacielos que rodeaban a uno más alto y acristalado. Cuando la desconocida iba a volver a tirar de Andrea, esta la detuvo para preguntarle:

—¿Tienes pensado decirme por qué somos iguales y por qué no estamos en Rivas?

—No es el momento —respondió dándole la espalda y mirando el peculiar edificio—. Me llamo Eva —dijo, y sin dejar a Andrea decir nada empezó a caminar de nuevo.

Tras estar un rato caminando, llegaron al edificio acristalado. En la entrada había un camino que dirigía directamente a la puerta principal custodiada por dos guardias armados. Eva se plantó delante de ella con Andrea detrás. Los guardias, nada más verla, abrieron la puerta y se hicieron a un lado para dejar pasar a ambas. En el interior del edificio había unas escaleras al fondo del pasillo, que a pesar de estar lejos era lo más llamativo. Siguió a Eva y empezó a subir. Eva se detuvo en el tercer piso y empezó a recorrer el pasillo lleno de puertas que Andrea supuso que serían habitaciones.

Eva llamó a la penúltima puerta, de la que salió un chico con el pelo entre rubio y marrón y los ojos marrones y que parecía de la misma edad que Eva. Andrea se sorprendió cuando, sin decir ninguna palabra, el chico supo exactamente qué hacer.

Eva volvió a las escaleras, pero esta vez acompañada por el chico y seguida por Andrea. Subieron hasta el octavo y último piso y, cuando llegaron, Andrea estaba cansada por haber subido tantas escaleras. Este piso, a diferencia del anterior en el

que habían estado, era mucho más corto y con menos puertas, solo había seis. Se dirigieron a la última que era también diferente a todas las que había visto, incluidas las de esa planta. La puerta era de un color grisáceo, las de ese pasillo verdes oscuras y las del resto del edificio negras, y estaba custodiada por dos guardias como los de la puerta principal e igual de armados que los otros. Cuando vieron a Eva y al chico tampoco preguntaron y les dejaron pasar, pero antes de entrar Eva llamó a la puerta y esperó a escuchar un «adelante». Abrió la puerta y pasó seguida del chico y Andrea, que cerró la puerta.

Había una mesa en medio de la sala y detrás de ella y la silla, ocupada por una mujer de unos cincuenta años, con el pelo blanco, corto, una gran ventana que dejaba ver toda la ciudad. Eva se sentó en una de las sillas que estaban al otro lado de la mesa y el chico en la otra y Andrea tuvo que quedarse de pie. Andrea supuso que la mujer era la presidenta o alguien importante en la ciudad, pero tuvo que dejar sus pensamientos a parte porque empezaron a hablar.

—¿Es ella? —preguntó la mujer.

—Sí —respondió Eva.

—Andrea, ¿sabes por qué estás aquí? —preguntó tranquilamente la mujer.

—No —respondió Andrea con toda la calma que pudo. Cuando iba a soltar una retahíla de preguntas sobre dónde estaba, por qué había una persona igual que ella, quién era esa mujer y ese chico, por qué estaba en una ciudad igual que Rivas pero no era Rivas ... la mujer habló.

—Por dónde empiezo —dijo un poco más para sí misma que para Andrea—. Lo que te voy a contar te va a parecer un poco extraño, pero tienes que creerme. Hay dos dimensiones en el universo que vivimos, una en la que tú vives con tu trabajo, tu abuelo y todo lo que conoces, llamada dimensión 14. Otra, que es esta, en el que todo es distinto a medias, llamada dimensión 33.

«En esta, la gente que conoces, como tú misma, no existe. Eva no eres tú, solo compartís la apariencia física, por ejemplo, tú en dimensión 14 estudias Derecho y trabajas en un bar y, en dimensión 33, Eva es la jefa de todos los guardias de la ciudad. Además, si alguien en esta dimensión muere, en la vuestra también y viceversa. También, en tu dimensión, Rivas es una simple ciudad en la capital de España y, en la nuestra, Rivas llegó a ser una de las ciudades más importantes del mundo, aunque tras la guerra quedó dividida en cuatro regiones. Y si conoces la sensación de ya haber vivido una situación que está pasándote por primera vez, creo que en tu dimensión lo llamáis *deja vu*, es porque ya le ha ocurrido a la persona con la que compartes físico en dimensión 33».

«Ahora que ya sabes lo básico, vamos a por lo que supongo que más te interesa: por qué estás aquí. Como bien te dije antes, Rivas ha sido durante mucho tiempo una gran potencia mundial y, como en dimensión 14, hay otra gran potencia en constante disputa con la nuestra llamada Castugal, que quie-

re destruir la humanidad y repoblar el mundo con robots, lo que quiere decir que dimensión 14 también corre peligro. Y solo tú puedes ayudarnos a salvar a la raza humana».

A estas alturas de la conversación Andrea estaba sentada en el lugar del chico, perpleja por lo que acababa de escuchar y con muchas dudas.

—Si quieres puedes preguntarme lo que quieras —le dijo la mujer.

—Creo que solo tengo cuatro preguntas: ¿quién eres tú?, ¿quién es este chico?, ¿por qué soy yo la elegida? y ¿por qué debería creerme todo esto? —preguntó Andrea, consiguiendo que el chico y Eva soltaran una risa irónica y como respuesta a esa risa una mirada de reproche de la mujer.

—Yo me llamo Raquel y soy la jefa de Rivas y todo lo que posee, como el presidente del gobierno en tu dimensión. El chico se llama Gonzalo y es el jefe del grupo encargado de mantener relaciones comerciales y alianzas con otras ciudades. Tú eres la elegida porque tus padres pertenecían a la dimensión 33, pero fueron enviados a la dimensión 14 durante una guerra, y no fueron los únicos; por eso en tu dimensión hay gente que no está relacionada que parecen la misma persona. Pero tú eres la elegida porque, a diferencia del resto de enviados, tus padres fueron los únicos que se quedaron allí y cuyo hijo sobrevivió. Y, para responder a la última pregunta, mejor te voy a dar esta carta que dejaron tus padres para ti antes de morir.

Raquel le entregó a Andrea un sobre, y empezó a leerlo. En él, sus padres le contaban todo lo relacionado con dimensión 33, su trabajo, por qué tuvieron que ir a dimensión 14, lo importante que era ella para la humanidad y que debía confiar en Raquel. Cuando Andrea terminó de leer la carta tenía los ojos vidriosos y seguía con la perplejidad anterior.

—¿Y cómo se supone que vamos a parar a Adam? —dijo Eva.

—Adam es el jefe de Castugal —aclaró Raquel al ver la expresión de Andrea, y se giró hacia Eva—. Matándolo. Primero, Gonzalo va a conseguir que nuestros aliados nos brinden ayuda militar. Después, asaltaremos el edificio principal de Castugal, de manera que nuestro ejército y los aliados lucharán contra los robots y Andrea, acompañada de un grupo de asalto espacial, accederá al despacho de Adam para matarle.

Andrea estaba aún más sorprendida que antes; quería que matase a alguien y lo decía como si fuese tan fácil como cortar un tomate.

Raquel y Eva se levantaron y Andrea las siguió. Salieron del despacho todos y bajaron las escaleras. Salieron del edificio y fueron a lo que parecía un gimnasio. Allí había gente entrenando lucha y boxeo, otros parecían estar en una clase y, en una sala contigua, había más gente practicando con armas de fuego.

Raquel y Eva empezaron a hablar sobre quiénes consideraban que eran los más capacitados para acompañar a Andrea

a su asalto al jefe de la otra ciudad. Acordaron con Gonzalo que tardaría como mucho una semana en aliarse con las otras ciudades y que volvería con los otros ejércitos. Mientras tanto, Andrea practicaría lucha y con armas de fuego para estar lo suficientemente preparada.

Al día siguiente antes del amanecer, Eva apareció en la habitación en la que estaba Andrea y traía consigo un uniforme negro como el que llevaban el día anterior los que entrenaban. Andrea se cambió y siguió a Eva hasta el gimnasio. Allí estuvo toda la mañana aprendiendo lo básico sobre combate. Cuando acabaron con el combate se dirigieron a la sala de tiro donde estuvieron toda la tarde y los siguientes días.

Ya habían pasado seis días desde que Andrea estaba allí. La mañana del séptimo día, en vez de ir al gimnasio, Andrea subió con Eva al despacho de Raquel. Al igual que sucedió el día que llegó, en cuanto vieron a Eva los guardias no dudaron en dejarla pasar al despacho, al que no accedió sin antes llamar y recibir una respuesta. Dentro del despacho no estaba Raquel sola, sino que también estaban Gonzalo y tres hombres más con un uniforme militar, azul marino, marrón y verde oscuro, respectivamente. Raquel le hizo a las recién llegadas un gesto, después de que saludaran a los presentes en la sala, para que tomaran asiento.

—Mañana va a ser el asalto a Castugal —comenzó Raquel—. El plan espero que esté claro, así que vamos a revisar la parte de Andrea. Irás acompañada por dos soldados de

cada ejército, es decir, dos de Covibar, los que visten de azul marino, dos de La Luna, los de marrón, dos de Rivas pueblo, los de verde oscuro, y dos de aquí, de Rivas Futura, que van a ser Gonzalo y Andrés —Andrea ya sabía quién era Andrés porque había entrenado algunos días con ella—. Recordad que para matar tanto a Adam como a sus robots, necesitáis un disparo en el corazón, si les dais en cualquier otro lado, aunque sea la cabeza no morirán. Y, por cierto, Eva, tú te quedas.

—¿Por qué? —replicó Eva enfadada y sorprendida.

—Porque si recuerdas, Andrea y tú tenéis la misma apariencia y si mueres tú, muere ella y morimos todos porque nadie más puede matar a Adam.

Era el día del asalto. Andrea se puso el uniforme negro y salió del edificio. En el jardín estaba todos los soldados que iban a participar todos con el mismo uniforme que ella. Eva estaba allí organizándolo todo, Raquel estaba hablando con los jefes de los aliados y Gonzalo estaba cogiendo las armas que llevaría Andrea, la única que aún no estaba armada.

Tras una breve charla de Raquel a todos los envueltos en la operación, se subieron a las furgonetas en las que irían a Castugal. En la de Andrea iban los que la acompañarían a por Adam. Ella estaba sentada entre Andrés y Gonzalo. Nadie habló en todo el trayecto y se notaban los nervios y la tensión del momento. Al fin y al cabo, se estaban, no solo jugando la vida, sino que también estaba en juego la existencia del ser humano.

Llegaron a Castugal. Las furgonetas que iban delante de la suya siguieron el plan y comenzó el ataque a los guardias que custodiaban el muro de entrada a la ciudad. Y ahí, cuando se disparó la primera bala de la primera arma, supieron que no había marcha atrás, la guerra había empezado. Los soldados entraron en Castugal y el grupo de Andrea salió de su escondite gracias a los soldados disparando; también entraron en la ciudad. El edificio al que iban, como era de esperar, estaba custodiado. Se escondieron detrás de una casa. Uno de los soldados de la puerta principal de repente salió corriendo hacia el muro de entrada. Ahora sería más fácil entrar.

Desde su escondite, uno de los soldados que iba con ella disparó a uno de los dos guardias restantes. Le acertó directamente en el corazón, estaba muerto. El otro se puso alerta y comunicó por una especie de radio la baja. Eso significaba que empezarían a llegar más guardias y soldados en poco tiempo. Esta vez fue Andrés quien disparó al único guardia presente vivo. Nada más dispararle salieron todos corriendo a la entrada del edificio. Empezaron a disparar desde dentro del edificio y se resguardaron en la pared de la entrada. Cuando cesaron los disparos miraron al interior, había cuatro personas armadas. Se reanudó el fuego por parte de los de Castugal y lo que hicieron fue coger las armas de los soldados vivos. De nuevo cesó el ataque y aprovecharon para dispararles. Dieron a uno en la pierna y a otro en el estómago. No estaban muertos, pero sí serviría para despistarles y poder matarlos. Mataron a tres y entraron, solo quedaba



vivo el del disparo en la pierna y nadie se había dado cuenta. Andrea se percató del vivo, sacó su arma y le dio sin pensar.

Cuando se dio cuenta de lo que acababa de hacer, se detuvo. Había matado a alguien. El resto entraron al ascensor, que en ese edificio sí había, no como en el de Rivas, y Gonzalo fue corriendo, la agarró y tiró de ella. No era momento de pensar en eso. Desde el ascensor se veía el exterior, pero desde fuera no el interior. Veían a muchos guardias subir hacia la planta más alta, a la que iban ellos. Cuando llegaron a su destino había muchos soldados. Antes de abrir las puertas y esperar los disparos de su enemigo acordaron que se quedaría uno de cada región y que el resto cubrirían a Andrea en el camino hasta el despacho de Adam.

Se abrieron las puertas y, como esperaban, los otros empezaron a disparar sus armas contra el ascensor. Ellos, resguardados en los laterales de las puertas, esperaron a que cesara el fuego. Cuando lo hizo empezaron a disparar, pero no dieron a nadie. Los de Castugal reiniciaron su ataque. Todo el grupo, escondido, aguantó la respiración cuando casi dan a uno de ellos. Cuando vieron su oportunidad volvieron a disparar y abatieron a un castugalés, desviando la atención de la mayoría de soldados. Los elegidos aprovecharon ese momento para salir corriendo hacia la pared más próxima. Esta vez los disparados no estaban siendo ellos, cosa que aprovecharon el resto de sus compañeros desde el ascensor, dando a unos cuantos soldados más. Aunque estaban teniendo muchas bajas, no paraban sus ataques, lo que hacía imposible llegar a su destino. Estuvieron resguardados un tiempo hasta que los del ascensor no vieron otra opción de distraer a su rival. Uno de los de La Luna salió de la puerta tras la que se escondían, desviando la atención de los de Castugal y, a su vez, dejando a Andrea y su grupo correr hacia el despacho de Adam. El soldado recibió innumerables disparos.

Andrea llegó al despacho. Dos de los cinco integrantes del grupo la apartaron y pegaron una patada a la puerta. Se abrió bruscamente y, como esperaban, empezaron a surgir disparos desde el interior. Los otros dos soldados estaban cubriéndoles, ya que los anteriores habían dirigido su fuego a ellos. Uno de los soldados murió por un disparo directo al corazón y Andrea empezó a disparar en su lugar. De repente, cesaron los disparos desde el interior del despacho. Aprovecharon eso para asomarse y disparar. Observaron que solo había dos guardias en la sala, además de Adam, y dispararon a uno de ellos. El otro estaba escondido recargando el arma y, en cuanto se asomó, el otro soldado le disparó y le dio en la cabeza. Aunque no lo había matado estaría fuera de combate lo suficiente como para entrar al despacho y matarle del todo. Los que estaban presenciando la escena sucediendo en el interior de la sala tiraron de los otros dos.

Estando todos en la sala uno cogió a Adam, que no mostró resistencia, y le ató a una silla, otro acabó del todo con el guardia inhabilitado y los otros dos cubrían la puerta para que los guardias del pasillo no pudiesen acceder. Cuando acabaron sus trabajos miraron a Andrea esperando a que matara a Adam. Andrea agarró su arma con fuerza, le apuntaba directamente al corazón. Respiró profundamente, cerró los ojos y, sin pensar, apretó el gatillo.

Salieron del despacho y en el pasillo solo había cadáveres, casi todos eran de guardias de Castugal, aunque yacían también los cuerpos de sus dos compañeros. Uno de ellos, el abatido en el ascensor y el otro, de Rivas pueblo. Al fondo del pasillo, donde estaba el ascensor y habían estado luchando antes, estaban el resto de compañeros.

Volvieron todos a Rivas, con algunas bajas, pero habiendo conseguido su objetivo. Allí les recibió Raquel junto a Eva y a los otros jefes. Les contaron todo lo ocurrido.





PRIMER PREMIO *Papá, ¿tú me querías?*, de Elizabeth Cardona Mínguez.

Se han cumplido 30 años de tu muerte, y he decidido exhumar tu cuerpo de la monumental cripta; sí, la que pagué con todos mis ahorros hace tanto tiempo. He comunicado al cementerio que necesito una prueba de ADN, pero mi verdadero motivo es que deseo poner esta carta junto a tus huesos. Para honrar tu memoria, como acérrimo republicano, sindicalista radical, ateo y un malasangre en todo lo relacionado con la Iglesia Católica, te hice este pedazo de panteón; con un enorme Cristo, lleno de adornos de santos y querubines. Al entierro acudí de riguroso luto, con mantilla incluida y un rosario en la mano. El réquiem fue espléndido, te lo aseguro, y hasta conseguí un sacerdote que lo oficiara en latín.

Mamá se emocionó con tal despliegue de generosidad por mi parte. Si lo hubiera tenido que pagar ella, te hubieras tenido que conformar con un nicho canijo en la parte más cutre del camposanto y tu nombre puesto a lápiz. Está claro que yo no podía permitirlo. Se excusó diciendo que debía emprender un crucero por el Caribe para aliviar su dolor de viuda. Le dio resultado, porque en ese viaje conoció a Mogaambo Pollardón Calvo, descendiente directo de una gallega casada con un cubano mambisa, antes de que los españoles la pifiaran en la Guerra de la Independencia Cubana. Reconozco que el chico es un padrastro excelente, del que no tengo queja alguna. Si se muere antes que yo, seré fiel a sus deseos, esparciendo sus cenizas en el malecón de La Habana.

Pero volvamos al tema: tu querencia paterna. Memorándum.

Una de tus demostraciones de cariño tenía lugar cuando, al llegar a casa, me dabas una bofetada homérica, con la consabida frase «es por tu bien, no lo vuelvas a hacer» y seguías a lo tuyo sin inmutarte. Recibí muchas, porque nunca supe qué es lo que había hecho mal. No dudo que tuvieras una finalidad educativa, y así lo acepté durante unos años. Para seguir tu ejemplo de sabiduría, me apunté a clases de boxeo sin tu conocimiento. Recordarás que, justo antes de cumplir los dieciocho, al llegar a casa esquivé la hostia que me ibas a dar, y te respondí con dos puñetazos en la cara mientras te decía «es por tu bien, no lo vuelvas a hacer». Rememoro la dramática intervención de mamá, siempre compasiva, quien te llevó a urgencias en autobús porque el taxi estaba muy caro. He de reconocer que fuiste un alumno ejemplar, porque, después de eso, mi cara permaneció indemne hasta que me largué de casa.

También te agradezco que intentaras enseñarme a conducir a los 10 años. Según tú, eso sería imprescindible en el futuro. Mira que puse empeño, porque, si no lo hacía bien, me castigabas sin salir durante una semana. La verdad es que ahora soy una experta conductora, entre otras cosas, gracias a que crecí lo suficiente como para llegar a los pedales del coche. Siempre he pensado que podían haberse inventado antes los Smart o los suplementos multivitamínicos milagrosos.

Otro de los efectos positivos de tu peculiar método pedagógico fue adiestrarme en el arte de la pesca deportiva. Debiste pensar que el vínculo familiar se fortalecería y pasaría a ser la

heredera de una larga generación de pescadores. Reconozco que, con esas lecciones, mejoré en muchas facetas. Conseguí equilibrio físico y mental, porque, poner el cebo de gusanos vivos, esperar con gesto estoico a que picaran, sacar del anzuelo al puñetero pez y comérmelo a pesar de su mirada incriminatoria, requiere templanza. Me proporcionó fuerza corporal: lanzar y recoger el carrete de una enorme caña, una y otra vez (amenizado con algún pescozón por fallar), sosteniéndola durante horas, mirando a la maquiavélica boya, te deja el cuerpo hecho un pincel. De ahí que luzca una espalda erguida y recta que es la envidia de mis amigas. También mejoré mi sistema inmunológico; muchos de mis conocidos se han apuntado a la moda de ser veganos y me parece aceptable, a pesar de que siempre hayan criticado mi negativa a comer pescado en sus famosas barbacoas. Por eso, cuando alguien se ponía muy pesado con el «anda, pruébalo, que está muy fresco...», yo les contaba con todo lujo de detalles, la enfermedad de la vidriosis que padecí en mi adolescencia: mis cagaleras acuosas, los calambres abdominales y los vómitos de color verde que pueden producir los peces infectados. Tras eso, la mayoría se decantaba por las hamburguesas y patatas fritas, ni la ensalada probaban porque llevaba atún de lata. Ahora tengo un estómago de hierro, tanto es así, que soy inmune al anisakis. Por último, la virtud de la paciencia me la gané a pulso, ya que se requieren grandes dosis en su práctica deportiva, y aquí me ves, treinta años pagando una misa anual por la salvación de tu alma (y esperar para darte las noticias más interesantes ocurridas tras tu fallecimiento).

En tu empeño por darme una educación musical, me inculcaste que tengo raíces argentinas, y, por ende, debía aprender a bailar el tango. No atesoro el ñoño recuerdo de bailar sobre tus pies, como el de otras niñas, lo que dice mucho en tu favor como abnegado padre. En cambio, tenía zapatos de baile con tacón hechos a medida, que no me cansaba de enseñar a mis amigos. Paco, el que venía tanto a casa, se encajaba mi traje ajustado y bailaba durante horas mirándose en el espejo. Por cierto, te voy a meter en el fétetro las medallas que los dos ganamos en los jodidos concursos de baile. Aunque ya he perdido el contacto con él, me han dicho que ahora es una feliz madre de dos niñas coreanas y que le va muy bien con su academia de danza.

Puesto que ya he cumplido con todas tus expectativas en lo que a la religión se refiere, he decidido abandonar la Orden de las Inquisidoras de la Blasfemia contra la Fe de Cristo Redentor (más conocidas como CSI monjil). Ahora me voy a dedicar a la política. Después de haber tenido que soportar durante años tu adoctrinamiento marxista, me presento como alcaldesa de Monteperdido de los Peines de un nuevo partido que se llama VOX, que es de ultraderecha. Seguro que voy a tener éxito, porque ya he concertado una boda con el sobrino de Mogambo, un cubano anticastrista de Miami. Por lo visto, si el marido de la alcaldesa es negro, aporta un plus de credibilidad a la campaña electoral, teniendo en cuenta que es un pueblo en el que los votantes son todos trabajadores subsaharianos.

Como puedes ver con las cuencas vacías de tus ojos, queda probada mi total abnegación por tu legado, más allá del deber, y también lo mucho que te amaba.

Ahora te toca responder a la pregunta ¿tú me querías? Te ruego que la contestes por escrito enviándola al email [maximaporculo@gmail.com](mailto:maporculo@gmail.com). Si tardo otros 30 años en responder, tú no te agobies, que tengo la bandeja de entrada ahíta de mensajes de mis hermanas rogando por mi alma; como seño se ofrecen a nombrarme abadesa.

Te recordaré siempre, papá, pero ahora he de dejarte, aún antes de que los enterradores cierren tu tumba. Me voy a dar un mitin en la plaza del pueblo. Si salgo elegida, te prometo un monumento conmemorativo de tu leal adscripción al régimen franquista y fiel devoto católico. Sé que me lo agradecerás.

Besitos,

Tu hija, Máxima.

P. D.: He investigado nuestra heráldica y el apellido Pórculo no es argentino, sino napolitano, así que lo correcto hubiera sido enseñarme a bailar la tarantela.



La Cooperativa Covibar, interesada en fomentar y participar en la vida cultural del municipio, convoca el XXVIII Certamen de Relatos Breves

BASES DEL XXVIII CERTAMEN ESCOLAR DE RELATOS BREVES

Dirigido a todos los alumnos y alumnas de secundaria 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 relato 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, DOMICILIO NÚMERO DE TELÉFONO, CURSO Y CENTRO ESCOLAR.

Habrà tres categorías:

Categoría A:

1.º y 2.º de ESO.

Categoría B:

3.º y 4.º de ESO.

Categoría C:

1.º y 2.º de Bachillerato.

El importe de los premios será un vale a consumir en comercios de Covibar por valor de:

Tres primeros premios de **400 €** (uno por categoría).

Tres segundos premios de **300 €** (uno por categoría).

Tres terceros premios de **200 €** (uno por categoría).

Estos premios serán entregados por la Cooperativa de Covibar en el acto convocado a tal fin. Los relatos premiados podrán ser publicados. Las obras presentadas y no premiadas se entregarán a los centros tras el acto de entrega de premios.

El nuevo plazo de presentación de las obras será desde el día 22 al 30 de abril de 2025 y se entregarán en las oficinas de Covibar (Centro Comercial Covibar, avenida de Covibar, 8, local 19, 2ª planta) o a la dirección de correo electrónico 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. Diciembre de 2024.



CARTELERA DE CINE SALA COVIBAR DEL 7 DE MARZO AL 6 DE ABRIL

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).

LOS EXPLORADORES

AVENTURAS

Viernes 7 de marzo, 17:30 horas
Domingo 9 de marzo, 17:30 horas

Viernes 14 de marzo, 17:30 horas
Sábado 15 de marzo, 17:30 horas
Domingo 16 de marzo, 17:30 horas

Dirección: Gonzalo Gutiérrez.

Sinopsis: Sigue a Alfonso, de 11 años, heredero de Don Quijote, y a sus tres conejos imaginarios, a los que se unen Pancho y Victoria. Con el poder de su amistad, salvan su querido pueblo natal en algún lugar de La Mancha de una gran tormenta. Sueñan lo imposible, superan sus miedos y utilizan su imaginación para encontrar la verdadera fuerza que hay detrás de la tormenta.



QUEER

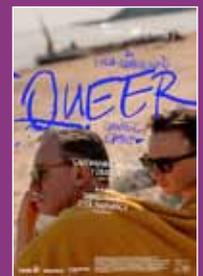
DRAMA

Viernes 7 de marzo, 20:30 horas
Domingo 9 de marzo, 20:30 horas

Dirección: Luca Guadagnino.

Reparto: Daniel Craig, Drew Starkey, Jason Schwartzman, Henry Zaga.

Sinopsis: 1950. William Lee, un expatriado estadounidense de unos 50 años en Ciudad de México, pasa sus días casi solo, salvo algunos contactos con otros miembros de la pequeña comunidad estadounidense. Su encuentro con Eugene Allerton, un joven estudiante recién llegado a la ciudad, le muestra, por primera vez, que finalmente podría ser posible establecer una conexión íntima con alguien.



CON EL AGUA AL CUELLO

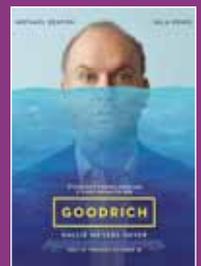
COMEDIA DRAMÁTICA

Viernes 14 de marzo, 20:30 horas
Sábado 15 de marzo, 20:30 horas
Domingo 16 de marzo, 20:30 horas

Dirección: Hallie Meyers-Shyer.

Reparto: Michael Keaton, Mila Kunis, Danny Deferrari.

Sinopsis: La vida de Andy Goodrich da un giro completo cuando su esposa, madre de sus gemelos de nueve años, ingresa a un programa de rehabilitación de 90 días, dejándolo solo al cuidado de sus hijos pequeños. De repente, se ve inmerso en el complicado mundo de la paternidad moderna, enfrentando retos que nunca imaginó. Al no poder manejar todo por sí mismo, Andy recurre a su hija del primer matrimonio, Grace, quien, a pesar de su edad, se convierte en una especie de soporte para él.



NORBERT

COMEDIA

Viernes 21 de marzo, 17:30 horas
Sábado 22 de marzo, 17:30 horas

Dirección: José Corral Llorente.

Sinopsis: Norbert es un espía incompetente en una nación gris, burocrática y triste. Sus gobernantes sueñan con conquistar a su colorido vecino, un pequeño y alegre país donde todo funciona al revés en un caos total y absurdo, algo que hace terriblemente felices a sus habitantes. A pesar de su total inutilidad, Norbert se convertirá en una pieza clave para desbaratar los planes de su propio gobierno.



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

Podéis manteneros informados de forma actualizada consultando nuestra página web www.covibar.es/sala-covibar, así como nuestro perfil de Facebook.

MIKAELA

THRILLER

Viernes 21 de marzo, 20:30 horas

Sábado 22 de marzo, 20:30 horas

Domingo 23 de marzo, 20:30 horas

Dirección: Daniel Calpasoro.

Reparto: Antonio Resines, Adriana Torrebejano, Antón Pável.

Sinopsis: En la noche de víspera de Reyes, una gran tormenta nunca antes vista asola España, creando un caos en todo el país. Aprovechando todo el lío que se ha generado, un grupo de atracadores aprovecha la oportunidad para asaltar un furgón blindado y obtener un gran botín económico. A pocos metros del atraco se encuentra Leo, un policía a punto de jubilarse que no tiene nada que perder. Con la ayuda de una joven, juntos tratarán de evitar que la banda huya con el botín.



FINNICK. UN MONSTRUO EN CADA CASA

AVENTURAS

Viernes 28 de marzo, 17:30 horas

Sábado 29 de marzo, 17:30 horas

Dirección: Denis Chernov.

Sinopsis: No mucha gente sabe que en las casas hay Finns, criaturas peludas que velan por el hogar. Finnick es un joven Finn que, en lugar de cuidar la casa, pasa su tiempo gastando bromas a los habitantes. Esto hace que ninguna familia quiera quedarse en su hogar por mucho tiempo. Sin embargo, todo cambia cuando una nueva familia llega, y los trucos de Finnick no parecen afectarles en absoluto.



8

DRAMA

Viernes 28 de marzo, 20:30 horas

Sábado 29 de marzo, 20:30 horas

Dirección: Julio Médem.

Reparto: Ana Rujas, Javier Rey, Álvaro Morte, Tamar Novas, Loreto Mauleón.

Sinopsis: Los 90 años de vida de Octavio y Adela ocurren en 8 capítulos, que son 8 momentos, 8 sinuosos planos en continuidad en 8 fechas decisivas de la historia de España, entre 1931 y 2021. Octavio y Adela nacen en dos pueblos vecinos de una sierra cercana a Madrid el mismo amanecer en que se proclama la II República. Así, desde el primer día, y sin ellos saberlo, sus destinos discurren conectados, enlazados en forma de 8, dos bucles con un cruce en el centro, mientras de fondo transcurre España; la que le toca vivir a cada uno.



SONIC 3

AVENTURAS

Viernes 4 de abril, 17:30 horas

Sábado 5 de abril, 17:30 horas

Domingo 6 de abril, 17:30 horas

Dirección: Jeff Fowler.

Reparto: James Marsden, Jim Carrey, Alyla Browne, Lee Majdoub.

Sinopsis: Sonic, Knuckles y Tails se reúnen para enfrentarse a un nuevo y poderoso adversario, Shadow, un misterioso villano cuyos poderes no se parecen a nada de lo que nuestros héroes han conocido hasta ahora. Con sus facultades superadas en todos los sentidos, el Equipo Sonic tendrá que establecer una insólita alianza con la esperanza de detener a Shadow y proteger el planeta.



LA VIDA ANTE NOSOTROS

DRAMA

Viernes 4 de abril, 20:30 horas

Sábado 5 de abril, 20:30 horas

Domingo 6 de abril, 20:30 horas

Dirección: Nils Tavernier, Emmanuel Mathieu.

Reparto: Guillaume Gallienne, Violette Guillon, Adeline D'Hermey.

Sinopsis: Mientras las redadas contra familias judías se intensifican en París en 1942, Tauba, de 13 años, y sus padres se esconden en una diminuta buhardilla de 6 metros cuadrados bajo los tejados de la ciudad. Atrapada en un espacio asfixiante y con el peligro acechando fuera, Tauba lucha por aferrarse a la esperanza, encontrando pequeños momentos de alegría en medio del horror de la ocupación nazi.



> Domingo 16 de marzo, 12:00 horas

Mila Mola. El Musical

De los creadores del exitoso canal infantil Mila Mola, con casi 300 000 Milamolones, llega un espectáculo lleno de magia, música y diversión: *Mila Mola. El Musical*.

Sandra, una maestra apasionada por la enseñanza, se ve transportada a un mundo fantástico cuando, en un sueño, entra en una maleta mágica y se convierte en *Mila Mola*. Con una energía incansable y una gran pasión por el aprendizaje, Mila llevará a los niños y niñas por un viaje musical donde descubrirán lo divertido que puede ser aprender.

A través de 11 canciones originales, este espectáculo aborda temas esenciales como la pasión por la lectura, el amor por nuestro cuerpo, el respeto por el medioambiente y el asombroso mundo de los animales. Todo ello en un formato interactivo que invita a grandes y pequeños a participar, cantar y disfrutar juntos en familia.

Mila Mola. El Musical: una experiencia inolvidable recomendada para niños y niñas de 2 a 8 años, aunque toda la familia podrá disfrutar de su mensaje educativo, su ritmo contagioso y su puesta en escena llena de color y fantasía.

> Domingo 23 de marzo, 18:00 horas

Mermelhada. Teatro de títeres



Compañía: El Retablo

Autoría: Pablo Vergne

Elenco artístico: Alba Vergne y Daniela Saludes

Duración: 45 minutos

APTA PARA TODOS LOS PÚBLICOS.

Recomendada a partir de 4 años.

Sinopsis:

En el país de las hadas, donde todo es hermoso, maravilloso y fabuloso, vive una pequeña hada llamada *Mermelhada*. Es un hada muy bondadosa y vuela por allí y por allá buscando la ocasión de hacer una buena acción. Pero cada vez que quiere hacer el bien le sale mal... Desencantada con su condición de hada, pide a una anciana bruja que

SALA COVIBAR
★ **ENTRADA** ★
UNA PERSONA

PRECIO:
6 € / 5 € (socios de Covibar).
Venta anticipada en
www.giglon.com.
Venta en taquilla de la Sala Covibar el día
del espectáculo desde las 11:00 horas.



¡Descubre,
canta y
aprende
con Mila
Mola!

le enseñe algunos secretos de sabiduría ancestral. Aunque una milenaria rivalidad enfrenta hadas y brujas, la anciana acepta. Poco a poco va creándose un vínculo muy especial entre maestra y alumna. Juntas se enfrentarán a desafíos y descubrirán dónde reside el verdadero poder de la magia.

Títeres, objetos, sombras y otros recursos teatrales en una tierna historia de hechizos, magias y amistad. Una historia que nos invita a tener otra mirada diferente de los cuentos de hadas.

Obra ofrecida en la Sala Covibar gracias al convenio de colaboración entre el Ayuntamiento y la Cooperativa.

SALA COVIBAR
★ **ENTRADA** ★
UNA PERSONA

PRECIO:
6 € / 3 € (menores 18 años).
Consultar descuentos.
Venta anticipada en entradas.rivasciudad.es.
Venta en taquilla de la Sala Covibar el día del
espectáculo desde las 17:00 horas.



> Lunes 10 de marzo y 7 de abril, 18:00 horas

Ríete de los lunes mientras puedas

SESIÓN DE RISOTERAPIA GRATUITA CON LA ASOCIACIÓN DONANTES DE RISAS

> Del 12 de marzo al 11 de abril

Exposición pictórica *Acuarelate* de Federico Henao Echeverri: Un viaje íntimo a través de la acuarela

La sala Miguel Hernández acoge *Acuarelate*, una muestra pictórica del acuarelista colombiano Federico Henao Echeverri. Residente en España desde hace 25 años, presenta una selección de sus obras más representativas, en las que la acuarela se convierte en el medio a través del cual captura emociones, momentos y, sobre todo, el carácter humano.

A sus 62 años, Federico consigue una mirada profunda y reflexiva sobre el retrato, especialmente el femenino. Su enfoque se centra en representar no solo la imagen exterior de las personas, sino su esencia, buscando reflejar el alma

de cada retratada a través de la delicadeza y transparencia propias de la acuarela. Para él, la práctica constante de este medio se convierte en una forma de explorar su propia «caligrafía pictórica», desarrollando un estilo único que logra transmitir las emociones más sutiles de sus modelos.

Con formación en arquitectura, Henao Echeverri ha encontrado en la acuarela su verdadera pasión. En *Acuarelate*, los visitantes podrán descubrir la evolución de su técnica, desde los primeros trazos hasta las obras más actuales, donde se observa la madurez de un artista que ha hecho de la acuarela su forma de expresión personal y única.

La exposición no solo es un recorrido por su visión artística, sino también un homenaje a la belleza y complejidad del ser humano, a través de los ojos de un artista que se ha dedicado a plasmar las historias que cada rostro cuenta. Tras más de dos décadas en Rivas, Henao Echeverri ha cultivado un vínculo cercano con la ciudad, que se ve reflejado en la atmósfera íntima y personal de sus obras.



Programa de cursos de la Comunidad de Madrid para aprender habilidades digitales

El Centro Social sigue acogiendo cursos gratuitos impartidos por la Comunidad de Madrid para mejorar la alfabetización digital y el empoderamiento de los participantes, permitiéndoles conectarse con el mundo digital de manera más efectiva. Tienen una duración de cinco horas, repartidas en dos jornadas.

> 17 y 20 de marzo, 16:00 horas

Cómo hacer un currículum digital

Apúntate a este curso presencial para aprender a crear paso a paso un buen currículum digital. Los objetivos de este curso son:

- Entender el concepto y utilidad del currículum.
- Reconocer los tipos de currículum que existen.
- Crear un currículum eficaz utilizando Canva.
- Compartir digitalmente el currículum.

> 2 y 3 de abril, 16:00 horas

Conoce y evita riesgos en internet

- Cuida tu seguridad y bienestar en línea.
- Aprende a proteger tus datos y privacidad.
- Identifica riesgos y prácticas peligrosas en internet.
- Configura dispositivos y cuentas para una navegación segura.

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

> Miércoles 19 de marzo, 18:45 horas

Ainhoa Sarmiento presenta su libro *La danza en el tiempo*

¿Alguna vez te has preguntado por qué las bailarinas llevan tutú y zapatillas de punta? ¿Te gustaría conocer la evolución de la danza que se presenta en los escenarios? ¿Te interesa saber quiénes fueron las personalidades más influyentes en la historia de este arte?

Si tu respuesta es sí, no te puedes perder *La danza en el tiempo*, un libro que te llevará a descubrir la fascinante historia de la danza a lo largo de los siglos.

Ainhoa Sarmiento, con más de 20 años de trayectoria en la danza, es una de las principales defensoras de acercar este arte a todo tipo de públicos. Además de ser directora de la Compañía XsiAcaso Danza, es autora e intérprete del innovador espectáculo *Milonga bajo el mar*, creado para bebés, que se ha mantenido catorce años en cartel, convirtiéndose en un referente en el mundo de las artes escénicas.

Entre sus publicaciones, destaca *101 ejercicios de danza contemporánea para niños y jóvenes* y *Yogashibai*, una obra pensada para practicar yoga con niños y familias a través de un kamishibai. Su más reciente trabajo, *Una historia visual de la danza contemporánea en España*, busca llevar la historia de la danza a un público más joven, mostrando las transformaciones de este arte en el contexto español.

Formada como Titulada Superior en Coreografía e Interpretación de Danza Contemporánea, con un Máster en Artes Escénicas por la Universidad Rey Juan Carlos, Ainhoa Sarmiento combina su labor de autora con su pasión por la enseñanza. Ha impartido clases en diversas instituciones, incluyendo academias, centros culturales, centros de educación especial y unidades de formación e inserción laboral. Actualmente, es profesora de Análisis y Práctica del Repertorio Contemporáneo en



el Conservatorio Superior de Danza de Madrid, contribuyendo al desarrollo de nuevas generaciones de artistas y a difundir la danza contemporánea en la escena artística española.

> Viernes 21 y sábado 22 de marzo



Primer Congreso Primavera Literaria Mad en Covibar

Los días 21 y 22 de marzo, el Centro Social acogerá el Primer Congreso Primavera Literaria Mad, un evento

gratuito para escritoras y escritores. La alcaldesa Aida Castillejo Parrilla inaugurará el acto.

El congreso abordará el proceso de creación de un libro, desde la idea hasta su publicación, incluyendo técnicas de escritura, marketing literario y promoción en redes. Expertos compartirán estrategias clave y herramientas creativas. Además, habrá un concurso de microrrelatos exclusivo para inscritos y una iniciativa solidaria: se podrán donar libros cuya venta apoyará a asociaciones de protección animal.

Inscripciones abiertas en madrid.literaria@gmail.com. Aforo limitado. ¡No te lo pierdas!

VIERNES 21 DE MARZO

- 17:00 - 17:15 h BIENVENIDA**
Aída Castillejo Parrilla
Alcaldesa de Rivas.
- 17:15 - 18:15 h LA CREATIVIDAD Y CÓMO POTENCIARLA**
Vera Moreno
Psicóloga, docente, especialista en neurociencia y escritora.
- 18:15 - 19:15 h CÓMO PUBLICAR UN LIBRO**
Paz Navarro y Quique Olmos
Cofundadores de Grupo Editorial Sargantana y coautores del libro *Todo lo que un escritor debe saber*.
- 19:15 - 19:35 h DESCANSO**
- 19:35 - 20:35 h ESCRIBIR CON LOS CINCO SENTIDOS**
Mar Moreno
Escritora, correctora.
Mar del Olmo
Editora en Maniac Ediciones.

Programa

> Lunes 24 de marzo, 18:00 horas

Conferencia de Donantes de Risas *El arte de jugar la vida,* con **Carlos González**

En nuestra existencia cotidiana vivimos pequeños dramas en los que nos enredamos, a los que dedicamos un tiempo precioso que podríamos emplear en fomentar nuestra



felicidad y en resolver problemas verdaderamente importantes. La propuesta de esta charla es mostrar cómo desarmar estos dramas inútiles con una perspectiva creativa: «el arte de jugar la vida». Esta tiene como ejes esenciales el buen humor, el juego inocente, el espíritu científico, la sensibilidad hacia los demás y la revelación de la belleza oculta. Con ellos podemos desarmar la visión dramática de la vida y aprender a celebrar los encuentros con los demás y nuestra propia existencia como si se tratase de un juego.

Carlos González es licenciado en Ciencias Físicas y posee una experiencia de 24 años como maestro de Matemáticas y de Física. En su faceta como investigador y divulgador, lleva casi tres décadas ofreciendo conferencias y talleres sobre crecimiento personal, y ha publicado artículos y cuentos en numerosos periódicos y revistas. También es autor de los libros *Encuentros con tu propia sabiduría*, *Jacobo y el viejo indomable* y *23 maestros de corazón. Un salto cuántico en la enseñanza*. Basado en esta obra ha surgido el documental *Entre maestros*, donde muestra, con alumnos auténticos y con el propio autor como profesor, cómo llevar a la práctica su filosofía *Educar empoderando*, de crecimiento personal y social.

SÁBADO 22 DE MARZO

9:30 - 10:30 h CÓMO PROTEGER NUESTRO LIBRO
Marga de la Fuente
Directora de Patentbox Internacional.
Experta en protección y estrategia en patentes, marcas y propiedad intelectual.

10:30 - 11:30 h CÓMO ENCARAR EL MARKETING DE TU LIBRO
Roger Domingo
Director editorial en Grupo Planeta y creador del Método MAPEA.

11:30 - 12:30 h LAS REDES SOCIALES DEL ESCRITOR
Carmen Palliser
Escritora y *community manager*.

12:30 - 13:00 h DESCANSO

13:00 - 14:00 h EL NEGOCIO EDITORIAL
Ángel Serrano Morena
Editor en Editorial Serendepia. Presidente del Gremio de Editores de Castilla - La Mancha EDICAM.

14:00 - 14:30 h TALLER DE RELAJACIÓN
Pilar Novoa
Directora de la Fundación SoySol con estudios de posgrado en psicología y *mindfulness*.

16:30 - 17:30 h CÓMO TRIUNFAR EN UNA FIRMA DE LIBROS
Eva de Pablo
Editora de Mentat Ediciones.

17:30 - 18:30 h CASO DE ÉXITO Y CÓMO GESTIONARLO
Fermina Cañaveras
Escritora e historiadora en la UNED.

18:30 - 18:50 h DESCANSO

18:50 - 19:50 h GESTIÓN DE EXPECTATIVAS
Roberto del Santo
Creador de Proyecto Despierta. Comunicador.

19:50 - 20:10 h ENTREGA DE PREMIOS A LOS GANADORES DEL CONCURSO DE MICRORRELATOS

20:10 - 20:30 h DESPEDIDA Y CIERRE
Roger Domingo

> Martes 25 de marzo, 18:30 horas

Concierto de Jazz Lemon

Un año después de su aclamado concierto en 2024, el grupo local Jazz Lemon regresa al escenario del Centro Social Armando Rodríguez para deleitar nuevamente al público con su inconfundible estilo.

La banda, conocida por su fusión de sonidos, volverá a conectar con los asistentes en un concierto que promete. Tras la gran acogida de su última actuación, Jazz Lemon ha preparado un repertorio especial en el que combinarán algunos de sus temas más emblemáticos con nuevas interpretaciones llenas de energía y creatividad.

Con este esperado regreso, Jazz Lemon reafirma su compromiso con la escena musical local y con el público que ha seguido su trayectoria con entusiasmo. Sin duda, será una tarde para disfrutar de la música en un ambiente único. La entrada es libre hasta completar aforo, por lo que se recomienda a los asistentes llegar con antelación.



Foto: Miguel Vázquez

> Jueves 27 de marzo, 19:00 horas

Cómo los contenidos inconvenientes encuentran a tus hijos. Una conferencia esencial para la protección de menores en internet, por **Gabriel Araújo**

En un mundo cada vez más digitalizado, la seguridad en línea de los menores se ha convertido en una de las principales preocupaciones de los padres y educadores. Para abordar esta problemática, el perito en informática forense Gabriel Araújo vuelve a visitarnos con esta nueva ponencia dirigida a padres, docentes, profesionales de la educación y cualquier persona interesada en la materia, que nos ayudará a comprender los peligros a los que están expuestos los menores y aprender estrategias para protegerlos.

Araújo nos explicará cómo los algoritmos de recomendación en plataformas como YouTube, TikTok e Instagram pueden exponer a los menores a contenido inapropiado, desde desafíos virales peligrosos hasta material violento o sexualizado disfrazado de contenido infantil. Se analizarán también los casos de Elsagate, publicidad encubierta, grooming y otras amenazas digitales que afectan a los niños y adolescentes en la actualidad. Además, aprenderemos a utilizar herramientas avanzadas de control parental, incluyendo filtros en routers, configuraciones en dispositivos móviles y aplicaciones de monitoreo. El experto también nos dará consejos sobre cómo educar a los menores para que desarrollen un pensamiento crítico ante los contenidos digitales.

Gabriel Araújo es perito en informática forense con amplia experiencia internacional en la protección de menores en entornos digitales. Ha participado como panelista en nume-

rosos congresos y asesorado a organismos gubernamentales en temas de ciberseguridad y ha sido recientemente condecorado con la cruz al mérito profesional por la asociación internacional de policías PSDI. Su labor educativa y divulgativa lo ha convertido en un referente en la lucha contra los riesgos digitales que afectan a niños y adolescentes.



> Miércoles 9 de abril, 19:00 horas

Viajeros sedentarios: José Luis Morante presenta su última obra en Covibar



Poeta, profesor y aforista, José Luis Morante vuelve el 9 de abril a la Sala Miguel Hernández del Centro Social de Covibar para presentar su libro *Viajeros sedentarios*, una colección de haikus escrita entre 2020 y 2024. ¿Qué le atrae de la estrofa japonesa?

Es mi segundo libro de haikus, después de *A punto de ver*. De entrada, la materia poética del haiku muestra aparente sencillez y una severa pauta métrica. Su consolidación se remonta hacia el siglo XVII. La fuerza del poema se cimenta en la modesta química de lo instantáneo. El breve poema asegura una intensidad gozosa. Pupila abierta para cobijar argumentos transparentes de chispazo inmediato, de fruta a punto.

¿No ha perdido su encanto en una geografía y una cultura tan distintas a Japón?

El equilibrio de la estrofa se ha ido aclimatando en espacios geográficos distantes. Desde principios del siglo XX se escriben haikus en Francia, España o Italia y comienza a ser registro expresivo habitual en países latinoamericanos como México, Venezuela y Ecuador. La diversidad de intentos advierte que no hay una sola modalidad sino que cada idioma recrea matices y miradas alejados del tradicional enfoque temporal.

En toda su obra poética hay una fuerte conexión entre biografía y literatura. ¿En *Viajeros sedentarios* también?

En el haiku clásico se velaba la autobiografía, buscando la mirada objetiva de la naturaleza y del discurrir de tiempo. Pero el paso de los años ha cambiado aquel enfoque y hay una mayor presencia de elementos biográficos; no obstante, creo que mis haikus mantienen una sensibilidad clásica y, aunque se pueden escuchar las pulsaciones del hablante verbal, el discurrir temporal y el entorno muestran de continuo sus razones de vida.

¿El haiku necesita maduración intelectual o predomina en su escritura la intuición?

La observación —sea interior o exterior— concede al trío versal una savia más libre, un fluir pensativo, ajeno a penumbras intelectuales e impregnado por la cercana presencia del escenario. Así nace un haiku aposado en la percepción que refleja los principios canónicos y su cadencia musical.

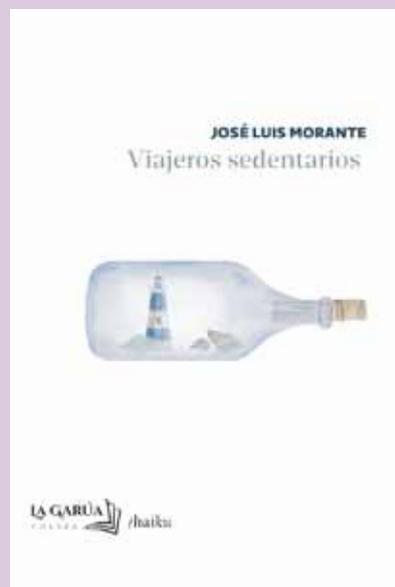
Sin pretensiones dogmáticas, el poema mira el horizonte donde ascienden sensaciones que buscan el levitar del aire. Desde lo inmediato, las palabras caminan hacia una amanecida renovada a diario. Las imágenes visuales se visten de víspera, mientras preservan los registros luminosos del contraste.

¿Qué señas argumentales encontramos en este libro?

Los haikus de *Viajeros sedentarios* acogen el contacto con lo efímero, el suceso mínimo cotidiano y la maraña de encuentros con protagonistas y secundarios de la vida social. Suman instantáneas. Despliegan rutinas y dibujan con trazo descriptivo la dermis del tiempo. Son eclécticos. Aluden a facetas dispares del aquí en el ahora, a esa aparente acción tocada por la contingencia que ya dobla la esquina.

Después de publicar más de treinta libros de poesía, relatos, ensayos y aforismos, ¿qué le impulsa a seguir escribiendo?

Para mí la escritura nunca ha sido un oficio a tiempo parcial sino una manera de vivir; hace unos años en la Facultad de Periodismo de la Universidad Complutense de Madrid, una alumna me preguntó cómo convivían en mi vida diaria el profesor y el escritor. Y, francamente, la pregunta me sorprendió; no he pensado nunca que fueran identidades diferentes. Así que seguiré escribiendo porque no sé vivir de otra manera.



¿Le ha marcado vivir en Rivas?

Llegamos a Rivas, destinados como profesores de enseñanza pública, hace más de treinta años y he sido un continuo impulsor del ambiente cultural del municipio; por tanto, esta es mi casa y la geografía emocional de mis libros. Sus habitantes siempre han sido apoyo continuo y compañía; mi gratitud no se apagará nunca.

Encuentros con la cultura en Covibar: arte, letras y reflexión

El Centro Social de Covibar continúa consolidándose como un espacio de referencia para la cultura y la formación en Rivas Vaciamadrid. Durante el mes de febrero hemos contado con una variada programación que ha incluido exposiciones, talleres, conferencias y presentaciones literarias, reafirmando nuestro compromiso con la difusión del arte, la reflexión y el aprendizaje.

Desde el día 12, la sala Miguel Hernández ha acogido *Pura Vehemencia*, una muestra de la artista Ana Aveiga Loor. Esta exposición, que podréis disfrutar hasta el 11 de marzo, recoge una selección de obras que reflejan tanto su crecimiento personal como su evolución técnica y estilística, destacando una profunda conexión emocional con



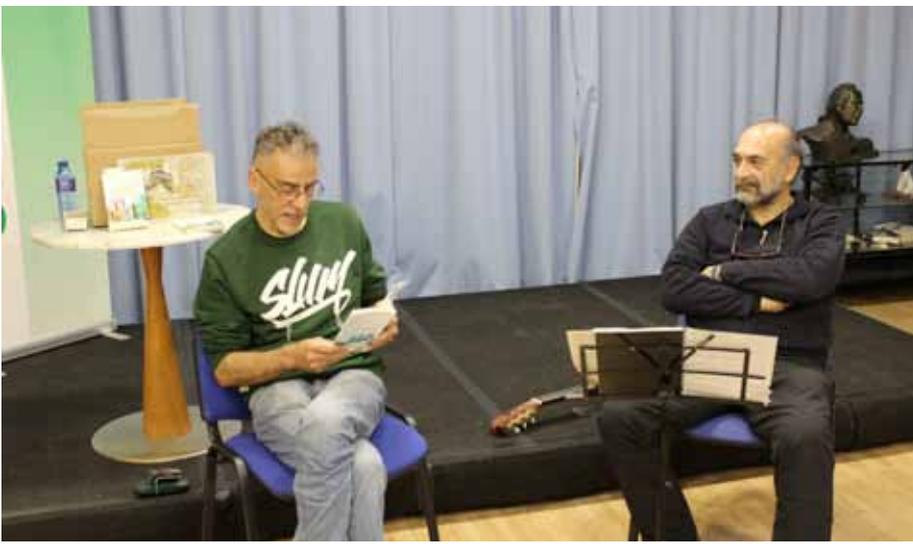
el espectador. La pintora ha querido plasmar en sus cuadros una mirada femenina y sincera, donde los ojos, en los rostros de modelos y animales retratados, se convierten en el hilo conductor de su propuesta.

El día 13 se celebró el taller *Hablar salva vidas*. Impartido por la periodista y escritora Marta Nieto, el encuentro estuvo orientado a la sensibilización sobre la prevención del suicidio. Nieto, a través de su experiencia personal y de los personajes de su novela *Habla*, ofreció herramientas para detectar señales de riesgo y fomentar la es-

ucha activa. La actividad subrayó la importancia de romper los tabúes en torno a este tema y abrir espacios de conversación para ayudar a quienes lo necesiten.

Una semana después, dentro del ciclo *La magia de la vida: una magia para la paz*, organizado por la asociación Donantes de Risas, tuvimos el honor de recibir a la investigadora y profesora Itziar Ruiz-Giménez Arrieta. El presidente de la entidad, Rafael Ubal López, quiere compartir con nosotros esta reflexión sobre su ponencia:

«Desde el comienzo de su disertación nos fue conduciendo con su dominio del arte mayéutica y, como buena partera, fue sacando a la luz las ideas y los pensamientos incrustados en el universo interior y las mentes de las personas asistentes a la conferencia. Como hubiese dicho nuestro querido amigo Antonio Fraguas Forges, desde el más allá: «Madremíadelamorhermoso». ¡Cuánto nos queda por aprender para mirar y ver la realidad de manera ecofeminista y decolonial! Visto lo visto, tanto o más de lo que nos falta como para mirar y ver la realidad cultural, social y política al estilo de



que el mes pasado quedó pendiente incluir la fotografía de la presentación del libro *El jardín de Funakoshi*, que en este número os mostramos.

Además de las actividades culturales, el 5 y 6 de febrero acogimos una nueva edición de los cursos de alfabetización tecnológica de la Comunidad de Madrid: *Conoce tu móvil*. Estos talleres, que han demostrado ser un éxito en cada convocatoria, están dirigidos a personas que desean mejorar su manejo de dispositivos móviles, brindándoles autonomía digital y facilitando su adaptación a las nuevas tecnologías.

Con esta intensa programación, nuestro Centro Social sigue consolidándose como un espacio de encuentro para la ciudadanía ripense. Agradecemos a todos los asistentes y colaboradores su participación y compromiso, y os invitamos a seguir disfrutando de nuestras próximas actividades.

Mafalda... Darnos cuenta de ello ya es haber dado el primer paso. Aunque es evidente lo terca que es a veces la visión de la realidad por parte de quienes, ni abriéndoles la cabeza con un hacha, se doblegan a cambiar su mirada y a asomarse a ver la realidad desde otro mirador diferente. Somos muchos en esta sociedad los que padecemos ceguera selectiva: no hay peor ciego que el que no quiere ver».

El 27 de febrero, Luis Vega Domingo presentó su más reciente novela, *Los hijos del Sol*. El autor regresa a la ficción con una obra que combina la épica de las civilizaciones antiguas con profundas reflexiones sobre el poder, la identidad y el conocimiento. Debido a la fecha de cierre de la revista, esta presentación queda pendiente de ser reseñada con más detalle en la próxima edición. Asimismo, recordamos



¿Quieres presentar tu libro en el Centro Social?

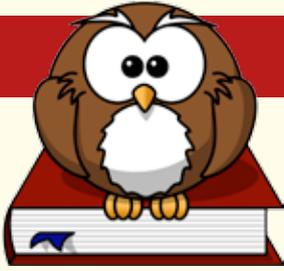


¿Te gustaría que tus cuadros, fotos o esculturas se expusieran en la Sala Miguel Hernández?



¿Crees que tienes algo interesante para compartir con todos nosotros en una conferencia?

Ponte en contacto con la Cooperativa llamando al teléfono **682 188 148** o escribiendo a centrosocial@covibar.es



PIENSO, LUEGO EXISTO

Esta es una famosa frase explicada por René Descartes en su *Discurso del método* (1637) y matizada en sus *Meditaciones metafísicas* (1641), al añadir: «Se puede existir sin pensar, pero no se puede pensar sin existir».

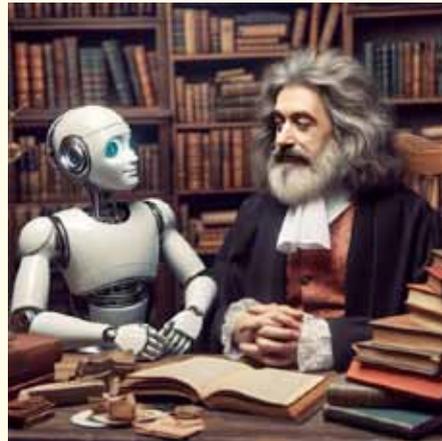
Otro de los postulados clave de este filósofo, matemático y físico francés es *la duda metódica*. Según él, «debemos dudar de todo lo que se conoce hasta que, a través del pensamiento, logramos demostrar su certeza y veracidad».

Estos axiomas se han mantenido como pilar fundamental del *pensamiento* moderno, hasta la irrupción en nuestras existencias de la bautizada como *Inteligencia Artificial*. Esa apócrifa inteligencia parece que es capaz de *pensar*. Al menos así lo aceptarían algunos si aplicasen, literalmente, lo definido por la Real Academia Española para este verbo transitivo: «Formar o combinar ideas o juicios en la mente» o «Examinar mentalmente algo con atención para formar un juicio».

Es evidente que estamos en un cambio de ciclo para la humanidad. Los cambios tecnológicos que experimentamos —evito, conscientemente, decir sufrimos— nos abocan a reformular el «Pienso, luego existo». Parece obvio que, a día de hoy, una mente artificial, aunque se admita que pueda pensar, no existe; es decir, no tiene vida semejante a la de los humanos. Y lo afirmo así basándome en que para existir no solo hay que *pensar*, sino también *sentir* y *dudar*.

Recurro con frecuencia, cuando me preguntan sobre estos temas, a poner el mismo ejemplo:

Una cámara inteligente de visión, tras analizar nuestro rostro y expresiones faciales, puede llegar a *pensar* —entendido como la emisión de un juicio—, que estamos tristes o contentos; o que



estamos llorando o riendo. Sin embargo, esa cámara no puede *sentir* lo que es estar triste o contento, llorar o reír. Y tampoco puede *dudar* de sus juicios, porque no sabe qué es eso. Podría complementar su valoración y decirnos:

«Usted está triste con una probabilidad del noventa por ciento».

Ese principio de incertidumbre, como lo llamaría la física cuántica, sería una duda para la lógica difusa de los humanos; pero, para un algoritmo inteligente, no es más que otra expresión matemática.

Todo ello me lleva al atrevimiento de poner al día los pensamientos de Descartes y decir: «Pienso, siento y dudo, luego existo».

Solo si el ser humano piensa, siente y duda, podrá ejercer su libre albedrío.

Nuestra libertad de acción y la asunción de las consecuencias de nuestros

actos son nuestro factor diferencial y el resultado de nuestros pensamientos, sentimientos y dudas.

Como epílogo a este breve artículo de opinión, pensad, sentid o dudad lo que queráis sobre lo expresado por su autor.

P.D. Como no se debe condenar a nadie, exista o no, sin darle la oportunidad de defenderse, le he preguntado lo siguiente a *Chatgpt 4*:

—¿Podrías decirme qué consideras más importante para la existencia del ser humano: pensar, sentir o dudar?

—Si se tuviera que jerarquizar, podría argumentarse que *sentir* es fundamental porque le da significado a la existencia. Sin embargo, *pensar* permite articular y transformar esos sentimientos en algo comprensible y práctico, mientras que *dudar* asegura que no nos conformemos con respuestas simples. En realidad, estos elementos son inseparables y forman un círculo: *pensamos lo que sentimos, dudamos de lo que pensamos, y sentimos mientras dudamos*. Esa interacción es lo que hace que la existencia humana sea tan compleja y rica. ¿Qué opinas tú? —me ha respondido.

Como veis, el *muy canalla* encadena una sarta de circunloquios y acaba preguntándome mi opinión. Por supuesto, no le he respondido, pero, si lo hubiera hecho, le habría contestado que algunos de los antepasados de los desarrolladores de Chatgpt deben ser gallegos. Y ahora soy yo el que os pregunta: ¿qué opináis de su respuesta? 🦋



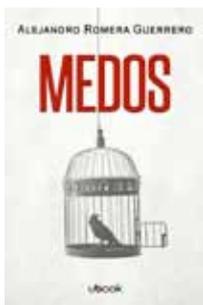
MIGUEL ARENAS MARTÍN es licenciado en Ciencias Físicas y escritor. Autor de los libros *Doble vida en el laberinto*, *La realidad que el espejo esconde*, *Culpa de sangre*, *Una verdad de papel*, entre otros.

www.nosoyundinosaurio.es

PALABRAS DE PAPEL *couché*



Alejandro Romera Guerrero, (Madrid, 1978) empezó a escribir a los nueve años y desde entonces no ha dejado de hacerlo. Ha publicado la novela *Miradas de Ébano* y los libros de relatos breves *Kichay*, *Miedos* (traducido al portugués en Brasil) y *Desgarro*. Ha colaborado en varias antologías de relatos, ha coordinado y presentado eventos literarios y ha interpretado muchas de sus historias sobre el escenario. En la actualidad está inmerso en la escritura de un libro sobre el duelo y una novela histórica ambientada en el Congo del rey Leopoldo II.



1.- ¿Escribir sentado o de pie?

Me gusta hacerlo recostado en el sofá con los pies en alto. En silencio, relajado y sin ninguna prisa. Aunque casi nunca escribo así en realidad, lo hago donde puedo y cuando puedo.

2.- ¿Por qué escribes lo que escribes?

Supongo que no tengo elección. Escribo por necesidad, por sacar cosas que, si las dejase dentro de mí, terminarían por reventar. Me gusta contar historias que la sociedad generalmente no quiere escuchar.

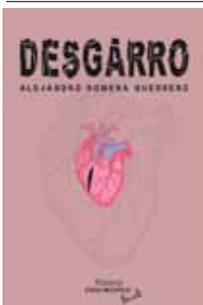


3.- ¿Con qué personaje tuyo o de un libro leído harías un pacto diabólico?

Con el protagonista de *Kichay*. Tiene en su poder un libro que cambia su contenido cada vez que lo abre. ¡Haría cualquier cosa por tener ese libro en mis manos!

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

Últimamente leo sobre todo relatos breves y libros relacionados con la temática de lo que esté escribiendo en cada momento.

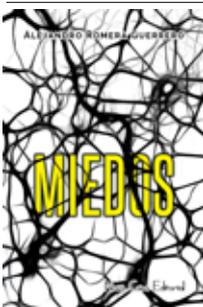


5.- ¿Qué libro sin escribir te falta por leer?

Uno que me haga reír, llorar y pensar al mismo tiempo. Y si es un regalo, mejor. No hay regalo que me guste más que un buen libro elegido con cariño.

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

Claro, no hay duda. Cambiaría cualquier cosa por un beso. O por un abrazo.



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

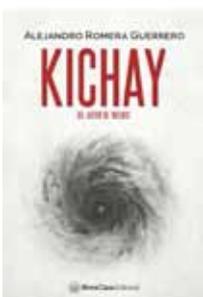
Supongo que peor que el actual. Las pantallas están haciendo mucho daño a los libros. Aun así, estoy seguro de que siempre habrá gente con la necesidad de contar historias y siempre habrá personas con la necesidad de leerlas. La literatura nunca desaparecerá, aunque imagino que, por desgracia, será cada vez más marginal.

«—Pero ahora luce el sol, Carlos —le digo. Él no me responde. Me mira y se sienta de nuevo en silencio. Pasa su brazo por encima de mi hombro y apoya su cabeza en la mía. Tal vez comience a llover en cinco minutos. Pero ahora luce el sol, me repito a mí misma en silencio».

«Saltar en Los Charcos», de *Desgarro*, Alejandro Romera.

Instagram: [alejandro_romera_guerrero](https://www.instagram.com/alejandro_romera_guerrero)

www.escriitoresenrivas.com



Primavera, el renacer en el arte.

Deborah Giménez

La primavera es y ha sido una fuente inagotable de inspiración para los artistas de cualquier tipo a lo largo de la historia. La explosión de colores, luz, olores, sensaciones de renacer y alegría de la naturaleza y de las personas, y la promesa de nuevos comienzos.

Esta estación ha sido representada en innumerables obras de arte a lo largo de la historia que capturan su maravillosa esencia vibrante y su belleza efímera. A continuación vamos a ver algunos ejemplos:

LA PRIMAVERA EN LA HISTORIA DEL ARTE

Desde las antiguas civilizaciones hasta el arte contemporáneo, la primavera ha sido un tema recurrente. En la mitología griega, Perséfone, la diosa de la primavera, simboliza el ciclo de la vida, la muerte y el renacimiento. Este mito ha sido representado en numerosas pinturas y esculturas a lo largo de los siglos.



Perséfone y la primavera, Walter Crane, 1877

Durante el Renacimiento, artistas como Sandro Botticelli capturaron la esencia de la primavera en obras maestras como *La primavera*. En esta pintura, Botticelli representa a la diosa Flora esparciendo flores, rodeada de figuras mitológicas en un jardín en flor. La obra es un himno a la fertilidad, la belleza y la renovación.

IMPRESIONISMO Y NATURALEZA

El movimiento impresionista, con su enfoque en la luz y el color, encontró en la primavera un tema ideal. Artistas como Claude Monet y Pierre-Auguste Renoir pintaron escenas al aire libre que capturan la luminosidad y la frescura de la primavera. Los jardines en flor, los campos verdes y los cielos despejados son protagonistas en sus obras, transmitiendo la alegría y la serenidad de esta estación.

ARTE CONTEMPORÁNEO Y PRIMAVERA

En el arte contemporáneo, la primavera sigue siendo una fuente de inspiración. Artistas como Yayoi Kusama han explorado la relación entre la naturaleza y el ser humano a través de instalaciones inmersivas que evocan la sensación de estar rodeado de flores. Sus famosas *Infinity Rooms* crean un espacio donde los visitantes pueden experimentar la infinitud y la belleza de la naturaleza de la primavera en un entorno controlado lleno de sensaciones.



LA PRIMAVERA COMO METÁFORA

Más allá de su representación literal, la primavera también se utiliza como una metáfora de renovación y esperanza. En tiempos de crisis, los artistas han recurrido a la primavera para simbolizar el renacimiento y la resiliencia. Las flores que brotan después de un invierno largo y duro son un recordatorio de que, incluso en los momentos más oscuros, siempre hay una promesa de luz y vida.

La primavera, con su explosión de vida y color, seguirá siendo una fuente de inspiración para los artistas de todas las épocas y para cualquier persona en su vida cotidiana. Ya sea a través de la pintura, la escultura o las instalaciones contemporáneas o las sensaciones de cada uno, esta estación nos invita a celebrar la belleza de la naturaleza, de la vida y a reflexionar sobre los ciclos de la vida. En cada obra de arte que captura la esencia de la primavera, encontramos un recordatorio de la eterna danza entre la muerte y el renacimiento, los ciclos de la vida, y la promesa de nuevos comienzos.

Comienza la primavera, comienza el renacer. ¡A disfrutarla!



Primavera, Monet, 1886. Óleo sobre lienzo.

INSCRIPCIONES TALLERES**OFICINA DE LA COOPERATIVA COVIBAR** Avda. Covibar nº8, 2ª planta, local 19. Tel.: 91 666 90 83**OFIMÁTICA Y DIGITALIZACIÓN**

PRECIO MENSUAL: 45 €

PRECIO MENSUAL SOCIOS: 40 €

Profesor: Eduardo Ruiz**GRUPOS REDUCIDOS:** máximo 6 alumnos**Horarios:**

Jueves, de 10:00 a 11:30h

Jueves, de 11:30 a 13:00h

Jueves, de 17:30 a 19:00h

Viernes, de 10:00 a 11:30h

Viernes, de 11:30 a 13:00h

Lugar: Centro Cívico Comercial de Covibar, 1ª planta, local 17.**Contenidos:**

- Manejo de ordenadores y dispositivos móviles.
- Sistemas operativos: Windows 10 y Windows 11.
- Programas ofimáticos: Microsoft Office, LibreOffice y herramientas ofimáticas de Google.
- Navegadores: Microsoft Edge, Google Chrome y Mozilla Firefox.
- Búsquedas en Internet, integración de dispositivos móviles con el ordenador, correo electrónico, almacenamiento de archivos en la nube, uso de certificado digital y DNI electrónico, gestiones online diversas como pedir cita previa, compras y banca online, entre otras.

ofimática y digitalización

CLASES DE GUITARRA O TECLADO

PRECIO MENSUAL GUITARRA: 50 €

PRECIO MENSUAL TECLADO: 55 €

PRECIO MENSUAL GUITARRA SOCIOS: 45 €

PRECIO MENSUAL TECLADO SOCIOS: 50 €

Profesor: Fernando Gonzalo**Teclado:** media hora.**Guitarra:** una hora (máximo 4 alumnos).**Horarios:**

Miércoles mañana.

Jueves tarde.

Lugar:

Sala Picasso. Plaza de Pablo Picasso, 4, posterior

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

rellenando el formulario

<https://forms.gle/EgnMU4RcFR8grsEQA>**CONSERVACIÓN Y RESTAURACIÓN DE MOBILIARIO**

PRECIO MENSUAL: 37 €

PRECIO MENSUAL SOCIOS: 31 €

Profesora: Carmen Suárez**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 19:00 a 21:30 h

Jueves, de 10:00 a 12:30 h

Jueves, de 17:30 a 20:00 h

Lugar:

Centro Cívico Comercial de Covibar, 2ª planta, local 25-26

restauración

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

guitarra y teclado

FOTOGRAFÍA

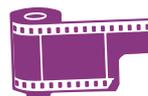
PRECIO MENSUAL: 49 €

PRECIO MENSUAL SOCIOS: 44 €

Profesor: Fernando Galán**Niveles:**

Iniciación / Avanzado

/ Laboratorio / Club

**LUGAR E INSCRIPCIONES:****Estudio Foto Escuela F**

(Plz. Pablo Picasso, 2 - local 1)

Más información 91 008 88 26

fotografía

PINTURA Y DIBUJO

PRECIO MENSUAL: 38 €

PRECIO MENSUAL SOCIOS: 33 €

Profesor: Mario Kuevas**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.

Lugar:

Sala Picasso. Plaza de Pablo Picasso, 4, posterior

pintura y dibujo



NUTRICIÓN

GIMNASIO COVIBAR



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

CONTROL Y PÉRDIDA DE PESO
NUTRICIÓN DEPORTIVA
NUTRICIÓN CLÍNICA

Sin olvidarnos de tus gustos gastronómicos,
tus horarios, si comes fuera, en el trabajo o en casa...



SOLICITA TU PRIMERA CONSULTA
DE NUTRICIÓN

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

Tlf. 91 666 90 83

ALFONSO ROMERO [@adietadedietas](#)

AGENDA DE ACTIVIDADES COLECTIVAS DEL GIMNASIO COVIBAR

HORA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

AFG ADULTOS

PILATES
PILATES & LESIONES
ZUMBA FIT



CICLO INDOOR
PILATES
PILATES & LESIONES
AFG ADULTOS

AFG JUVENIL
KÁRATE INFANTIL (17:15)
PILATES & LESIONES
KUNG-FU INFANTIL

CICLO INDOOR
PILATES
HIPOPRESIVOS
TAICHÍ Y CHI KUNG
KÁRATE INFANTIL



CARDIOBOX
CICLO INDOOR
PILATES
YOGA (1 día, 2 horas)



CARDIOBOX
CICLO INDOOR
PILATES
ZUMBA FIT
KÁRATE

TRAINING FIT

PILATES
AFG ADULTOS

PILATES
CICLO INDOOR
YOGA
AFG ADULTOS
TAICHÍ Y CHI KUNG

PILATES
YOGA (11:15)
AFG ADULTOS

AFG JUVENIL
JUDO INFANTIL
YOGA
PILATES
KUNG-FU INFANTIL

JUDO INFANTIL
PILATES

YOGA

PILATES
TAICHÍ AVANZADO
KARATE
CICLO INDOOR
YOGA

FULL CONTACT
PILATES
TRAINING FIT
TAICHÍ Y CHI KUNG

KUNG-FU ADULTOS
YOGA

PILATES
TRAINING FIT

AFG ADULTOS

PILATES
PILATES & LESIONES
ZUMBA FIT

CICLO INDOOR
PILATES
PILATES & LESIONES
AFG ADULTOS

AFG JUVENIL
KÁRATE INFANTIL (17:15)
PILATES & LESIONES
KUNG-FU INFANTIL

CICLO INDOOR
PILATES
HIPOPRESIVOS
TAICHÍ Y CHI KUNG
KÁRATE INFANTIL



CARDIOBOX
CICLO INDOOR
KUNG-FU ADULTOS
PILATES

CARDIOBOX
CICLO INDOOR
PILATES
ZUMBA FIT
KÁRATE

TRAINING FIT

PILATES
AFG ADULTOS

PILATES
CICLO INDOOR
YOGA
AFG ADULTOS
TAICHÍ Y CHI KUNG



PILATES
YOGA (11:15)
AFG ADULTOS

AFG JUVENIL
JUDO INFANTIL
YOGA
PILATES
KUNG-FU INFANTIL

JUDO INFANTIL
PILATES

YOGA

PILATES
TAICHÍ AVANZADO
KARATE
CICLO INDOOR
YOGA

FULL CONTACT
PILATES
TRAINING FIT
TAICHÍ Y CHI KUNG

KUNG-FU ADULTOS
YOGA

PILATES
TRAINING FIT

KÁRATE INFANTIL (17:15)



KÁRATE INFANTIL

CARDIOBOX
CICLO INDOOR
ZUMBA FIT

CARDIOBOX



Próximamente PILATES y AFG ADULTOS a las 8:10

Grandes resultados de los **alumnos de Covibar** en el XI Campeonato Infantil de Wushu de la Comunidad de Madrid

El kung-fu no solo es un arte marcial, sino una disciplina que fortalece cuerpo y mente. Desde el Gimnasio Covibar y la Escuela San Bao, trabajamos día a día para que nuestros alumnos crezcan en técnica, confianza y bienestar.

Recientemente, nuestro equipo participó en el XI Campeonato Infantil de Wushu de la Comunidad de Madrid, demostrando su dedicación y amor por este arte ancestral. ¡Y los resultados hablan por sí solos!

NUESTROS CAMPEONES

Categoría individual masculino

- Gael M.** Oro en Mano Vacía de los Estilos del Sur (9 a 11 años).
- Gael M.** Oro en Armas de los Estilos del Sur (9 a 11 años).
- Aron J.** Plata en Mano Vacía de los Estilos del Sur (6 a 8 años).
- Roque S.** Bronce en Mano Vacía de los Estilos del Sur (6 a 8 años).

Categoría individual femenino

- Vera S.** Oro en Mano Vacía de los Estilos del Sur (9 a 11 años).
- Julia S.** Oro en Mano Vacía de los Estilos del Sur (6 a 8 años).
- Luisa F.** Bronce en Mano Vacía de los Estilos del Sur (9 a 11 años).



Categoría Jiti (Equipos)

- Brianna B., Roque S., Hugo L., Miguel A.** Oro en Mano Vacía de los Estilos del Sur (3 a 5 años).

- Alejandra J., Julia S., Valeria S., Luisa F., Vera D.** Oro en Mano Vacía de los Estilos del Sur (6 a 8 años).

- Aron J., Bruno S., Vera S., Adrián D., Diego B., Leo G.** Plata en Mano Vacía de los Estilos del Sur (9 a 11 años).



Más allá de las medallas...

Más allá de los premios, lo más valioso es el fuego interno que impulsa cada movimiento. En kung-fu, la verdadera victoria no está en la medalla, sino en la pasión con la que enfrentamos cada desafío y en la entrega con la que recorreremos este camino.

Queremos felicitar a todos nuestros alumnos por su esfuerzo y dedicación, pero también agradecer a las familias, quienes con su apoyo constante hacen posible este crecimiento. Su confianza y acompañamiento son fundamentales en este camino de aprendizaje y superación.

HORARIOS DE CLASES

Si quieres practicar taichí, chi-kung o kung-fu, te recordamos nuestros horarios:

Clases de taichí y chi-kung:

Lunes y miércoles: 18:00 - 19:00 h
Martes y jueves: 10:00 - 11:00 // 20:00 - 21:00 h

Clases de kung-fu infantil:

Lunes y miércoles: 17:00 - 18:00 h
Martes y jueves: 17:00 - 18:00 h

Clases de kung-fu adultos:

Martes y jueves: 21:00 - 22:00 h
Miércoles: 19:00 - 21:00 h

Si te interesa conocer más sobre las artes marciales chinas y sus beneficios, te invitamos a una clase de prueba gratuita en el Gimnasio Covibar.



Muy orgullosos de los **alumnos de kárate de Covibar** en los **Juegos Deportivos Municipales**

El pasado mes de febrero se celebró la primera fase de los Juegos Deportivos Municipales de la Comunidad de Madrid, con una destacada participación y un alto nivel competitivo. Los karatecas de Covibar demostraron su destreza y dedicación en un evento lleno de emoción.

El primer puesto fue para **Israe Bensar**, quien brilló con su rendimiento y se alzó como campeona de la fase. **Sara Lasic**, **Manuel Menéndez** y **Mario Soto** lograron la segunda posición, destacándose por su talento y esfuerzo durante las competiciones. El podio se completó con **Izan Moreno**, **Sebastián Mateo** y **Ana María Guzga**, quienes obtuvieron la tercera pla-

za, asegurando su lugar entre los mejores.

Además, los competidores **Sergio Bustos**, **Ángela de Osma** y **Martín Yavorov** alcanzaron la final, demostrando gran nivel y dejando una huella destacada en esta fase del torneo.

¡Enhorabuena a todos los finalistas y ganadores!



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



Menú de primavera

Con la llegada de la primavera, los días se llenan de luz, color y sabores frescos que invitan a disfrutar de comidas más ligeras y vibrantes. Desde Covibar hemos diseñado este menú para resaltar lo mejor de la temporada con ingredientes frescos y combinaciones deliciosas.



ENTRANTE

ENSALADA DE FRESAS, RÚCULA Y QUESO DE CABRA



INGREDIENTES (para 4 personas):

- 100 g de rúcula
- 150 g de fresas frescas
- 100 g de queso de cabra en rulo
- 50 g de nueces
- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Lava y corta las fresas en láminas.
2. Corta el queso de cabra en rodajas o desmenúzalo.
2. En un bol, mezcla la rúcula, las fresas y las nueces troceadas.
3. En otro recipiente, mezcla la miel, el vinagre balsámico, el

aceite de oliva, la sal y la pimienta hasta obtener una vinagreta.

4. Vierte la vinagreta sobre la ensalada y mezcla suavemente.
5. Sirve en platos y coloca el queso de cabra por encima.

PLATO PRINCIPAL

SALMÓN AL HORNO CON COSTRA DE HIERBAS Y ESPÁRRAGOS SALTEADOS

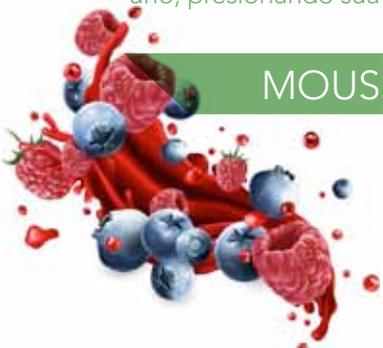
INGREDIENTES

(para 4 personas):

- 4 lomos de salmón
- Pan rallado o panko
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 1 cucharada de tomillo fresco
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 500 g de espárragos verdes
- Zumo de medio limón
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Preparar la costra de hierbas: Mezcla el pan rallado con ajo, perejil, tomillo, ralladura de limón, una pizca de sal y una cucharada de aceite de oliva.
2. Cubrir el salmón: Coloca los lomos en una bandeja con papel de horno y pon la mezcla de hierbas sobre cada uno, presionando suavemente.
3. Hornear: Lleva al horno precalentado a 200°C y hornea durante 12-15 minutos, hasta que el salmón esté en su punto y la costra dorada.
4. Preparar los espárragos: Mientras el salmón se hornea, saltea los espárragos en una sartén con dos cucharadas de aceite de oliva y una pizca de sal, durante 5 minutos. Añade el zumo de limón y remueve.
5. Servir: Sirve el salmón con los espárragos al lado y disfruta.



MOUSSE DE YOGUR Y FRUTOS ROJOS

PREPARACIÓNINGREDIENTES (para 4 personas):

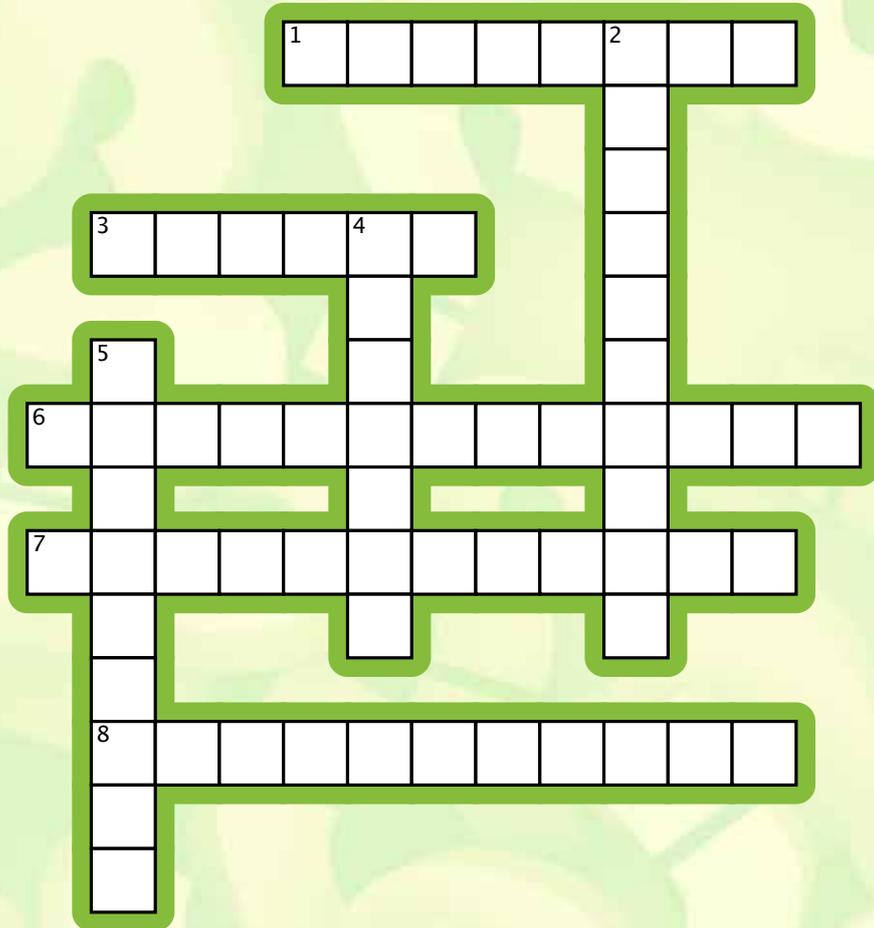
- 2 yogures naturales (griegos o normales)
 - 200 ml de nata para montar
 - 3 cucharadas de azúcar o miel
 - 150 g de frutos rojos (fresas, frambuesas, arándanos)
 - 1 cucharadita de esencia de vainilla (opcional)
 - Hojas de menta para decorar
1. Montar la nata: En un bol frío, bate la nata con el azúcar hasta que quede semimontada.
 2. Mezclar con yogur: Añade el yogur y la esencia de vainilla y mezcla con movimientos envolventes.
 3. Preparar los frutos rojos: Tritura la mitad de los frutos rojos para hacer un coulis (puedes pasarlo por un colador si quieres una textura más fina).
 4. Montar el postre: En vasos individuales, coloca una capa de mousse, luego una cucharada de coulis y decora con frutos rojos enteros y hojas de menta.



5. Refrigerar: Deja reposar en la nevera al menos una hora antes de servir.

**Esperamos que tengas un rato divertido
solucionando todos estos pasatiempos.**

Una pista: Entramos en la primera estación del año.



EL CRUCIGRAMA DEL MES

Primavera.

Horizontales

1. Proceso de fusión del hielo tras el invierno.
3. Sustancia dulce que producen las flores y atrae a los polinizadores.
6. Viaje estacional de algunas especies animales.
7. Transferencia del polen para la reproducción de las plantas.
8. Proceso por el cual una semilla comienza a desarrollarse.

Verticales

2. Momento del año en que el día y la noche tienen la misma duración.
4. Reacción del cuerpo ante el polen y otras partículas primaverales.
5. Ciencia que estudia los ciclos biológicos influenciados por el clima.

SOPA DE LETRAS

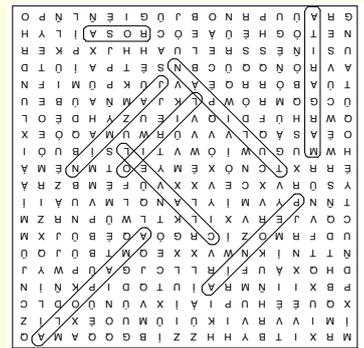
M R X I T B Y H H Z Z Í B G Q Q A M A Q
 Í M I V V R V I K Ú I Ü M U O É X L Í Z
 X Q U É É H U P I Á Í X V Ú N Ü O D L C
 P B X I I Ñ M R A Í U T Q D I P K Ñ Í N
 D H Q X Á U F Í R L L C J G A Ú P W Y J
 Ñ T T N Í K N W V X X E Q M T B Ü J Q Ü
 U D F R M O Z Í C R G Ó A Q É B Ü J X M
 C Q V J E R V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

Encuentra **ocho nombres de flores**.

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

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

SUDOKUS



SOPA DE LETRAS

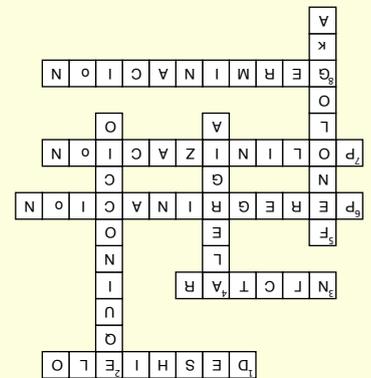
SUDOKUS

Fácil

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

Difícil

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

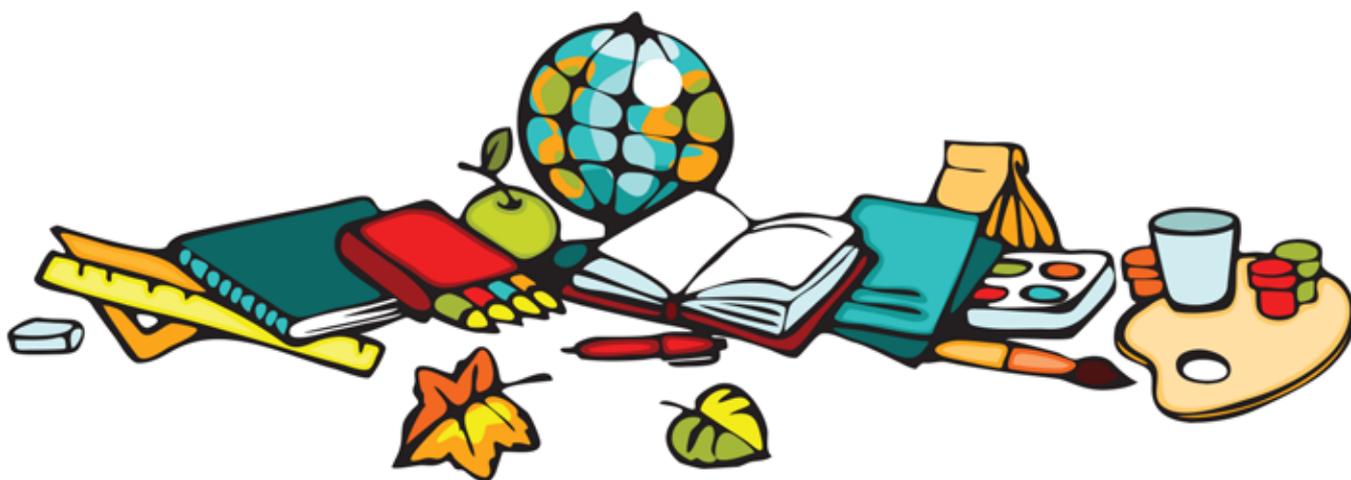


EL CRUCIGRAMA DEL MES

SOLUCIONES

Campaña de escolarización curso 2025-2026

El plazo para la presentación de solicitudes de participación en el proceso ordinario de admisión de alumnos para el curso 2025/2026 comprenderá del 12 al 26 de marzo de 2025, ambas fechas inclusive.



Tienen que participar en el proceso de admisión y presentar solicitud de admisión los siguientes alumnos:

- Los que deseen acceder por primera vez a centros que impartan Segundo ciclo de Educación Infantil (3-6 años) o Educación Primaria o a centros de Educación Especial sostenidos con fondos públicos en el curso 2025/2026.
- Los que deseen acceder a centros sostenidos con fondos públicos que impartan Educación Secundaria Obligatoria, y a cualquiera de las modalidades de Bachillerato.
- Los que soliciten plaza escolar en las Secciones Lingüísticas en lengua francesa o alemana en Institutos de Educación Secundaria a excepción de los que procedan de colegios públicos con adscripción única y que estén autorizados para impartir el programa de lengua francesa o lengua alemana, respectivamente.
- Los que deseen solicitar un centro de Educación Primaria o de Educación Secundaria diferente a aquel que les corresponda por adscripción única.
- Los que estén escolarizados en centros con adscripción múltiple a otros centros educativos y que tengan que cambiar de centro para el curso 2025/2026.
- Los que deseen cambiar de centro en cualquiera de los niveles y enseñanzas del ámbito de aplicación de la presente Resolución.

Para dudas específicas, el Ayuntamiento de Rivas pone a disposición de los ciudadanos el Servicio de Apoyo a la Escolarización:

CONSULTAS SOBRE ESCUELAS INFANTILES

Servicio de Apoyo a la Escolarización (SAE) de Escuelas Infantiles de la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid, con sede en la Escuela Infantil Grimm. C/Aloe, s/n
Teléfonos: 91 666 58 37
eei.grimm.rivas@educa.madrid.org

CONSULTAS SOBRE COLEGIOS E INSTITUTOS

Servicio de Apoyo a la Escolarización (SAE) de la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid, con sede en el CEIP El Olivar. Av. Covibar, 3
Teléfono: 91 499 73 62
saeg2.este.rivas@madrid.org



JORNADAS DE PUERTAS ABIERTAS

Aunque la información completa de cada centro está disponible en la web del Ayuntamiento, aquí os dejamos un listado con todos los centros que abrirán sus puertas a las familias en los próximos días. Otros centros ya lo habrán hecho durante el mes de febrero.

ESCUELAS DE EDUCACIÓN INFANTIL

C.N. EL DRAGÓN: martes 4 de marzo a las 13:30 h.

E.E.I. NANAS DE LA CEBOLLA: martes 4 de marzo a las 16:30 h.
Inscripción previa en su web.

E.E.I. PATAS ARRIBA: martes 11 de marzo.
• 1^{er} turno: 17:00 h (0-1 y 2-3 años).
• 2^o turno: 17:30 h (1-2 años).

E.E.I. PLATERO: miércoles 5 de marzo.
• 1^{er} turno: 16:30 h.
• 2^o turno: 17:30 h.

E.E.I. LUNA LUNERA: martes 4 de marzo.
• 1^{er} turno: 16:45 h.
• 2^o turno: 17:45 h.
Inscripción previa en su web.

E.E.I. PIPPI LÅNGSTRUMP: lunes 10 y martes 11 de marzo a las 16:15 h.
Inscripción previa en su web.

CEIP EL PARQUE (o a 3 años): jueves 13 de marzo a las 16:30 h.

COLEGIOS

CEIPSO LA LUNA: miércoles 19 de marzo a las 16:15 h.
Servicio de acogida municipal gratuito.

CEIP MARIO BENEDETTI: martes 11 de marzo a las 9:15 h.

CEIP DULCE CHACÓN: jueves 20 de marzo a las 16:30 a 18:00 h.
Servicio de acogida municipal gratuito.

CEIP EL OLIVAR: miércoles 12 de marzo a las 16:30 h.
Servicio de acogida municipal gratuito.

CEIP EL PARQUE: jueves 6 de marzo a las 16:30 h.
Servicio de acogida municipal gratuito.

CEIP LAS CIGÜEÑAS: viernes 7 de marzo a las 16:10 h.
Servicio de acogida municipal gratuito.

CEIP LOS ALMENDROS: lunes 17 de marzo.
Servicio de acogida municipal gratuito.

CEIP VICTORIA KENT: viernes 7 de marzo a las 16:30 h.
Servicio de acogida municipal gratuito.

CEIP JOSÉ ITURZAETA: martes 11 de marzo a las 17:00 h.
Servicio de acogida municipal gratuito.

CEIP LA ESCUELA: viernes 14 de marzo a las 16:00 h.
Servicio de acogida municipal gratuito.

CEIP HANS CHRISTIAN ANDERSEN: miércoles 5 de marzo a las 16:30 h.
Servicio de acogida municipal gratuito.

CEIP JOSÉ SARAMAGO: lunes 10 de marzo a las 16:30 h.
Servicio de acogida municipal gratuito.

CEIP JOSÉ HIERRO: martes 18 de marzo a las 17:15 h.
Servicio de acogida municipal gratuito.

CEIP RAFAEL ALBERTI: jueves 13 de marzo a las 16:30 h.
Servicio de acogida municipal gratuito.

CEIP MERCEDES VERA (HISPANIDAD): jueves 6 de marzo a las 16:15 h.
Servicio de acogida municipal gratuito.

CEIP JARAMA: viernes 14 de marzo a las 16:30 h.
Servicio de acogida municipal gratuito.

INSTITUTOS

IES ANTARES: miércoles 5 de marzo de 16:00 a 18:30 h.

IES LAS LAGUNAS: martes 11 de marzo a las 17:00 h.

IES DUQUE DE RIVAS: jueves 6 de marzo.

• 1^{er} turno: de 17:00 h a 18:00 h.
- CEIP Los Almendros; CEIP La Escuela; CEIP Victoria Kent; CEIP José Iturzaeta; CEIP José Saramago; CEIP José Hierro; otros colegios de fuera del municipio.

• 2^o turno: de 17:45 h a 18:45 h.
- CEIP Mario Benedetti; CEIP Rafael Alberti; CEIP El Parque; CEIP El Olivar; CEIP Las Cigüeñas; CEIP Dulce Chacón; CEIP Jarama; otros colegios de fuera del municipio.

IES EUROPA: lunes 10 de marzo
• 1^{er} turno: 17:00 h
• 2^o turno: 18:30 h
Inscripción previa en la web del centro.

IES PROFESOR JULIO PÉREZ: martes 18 de marzo a las 17:00 h.

CEM HIPATIA-FUHEM
FP: miércoles 20 de mayo a las 17:00 h.
Edificio secundaria (color verde)
Inscripción previa en su web.



Comienzan las obras del intercambiador de Conde de Casal

Los autobuses interurbanos que conectan Rivas Vaciamadrid con Madrid han modificado su cabecera en la capital debido al inicio de las obras del intercambiador de Conde de Casal. Las líneas 331, 332, 333 y 334, operadas por La Veloz, han pasado a tener su terminal en la calle Ombú, junto a la estación de Cercanías de Méndez Álvaro. Esta reubicación se mantendrá por un tiempo estimado de dos años.

La Consejería de Transportes, Infraestructuras y Vivienda de la Comunidad de Madrid comenzó el pasado 17 de febrero las obras del intercambiador de Conde de Casal, con una inversión de 40 millones de euros. El proyecto, dividido en fases, tendrá una duración aproximada de 24 meses, por lo que se prevé su finalización en el primer semestre de 2027. Este nuevo intercambiador busca mejorar la movilidad en el sureste de la región y facilitar las conexiones de los viajeros que utilizan el transporte interurbano diariamente.

Además del cambio de cabecera de los autobuses, las obras afectarán al tráfico en la A-3, reduciendo a un solo carril el acceso a Madrid desde Rivas en la plaza de Conde de Casal. La Comunidad de Madrid recomienda a los ciudadanos planificar sus desplazamientos y priorizar el uso del transporte público. Para mitigar los efectos de estas alteraciones, se han reforzado las frecuencias, tanto de los autobuses interurbanos como de la EMT, y también se incrementará el servicio de Metro. Se espera que el seguimiento continuo del plan de movilidad permita realizar ajustes según las necesidades de los usuarios y el avance de las obras.

Desde La Veloz han transmitido un mensaje de tranquilidad a los usuarios, asegurando que se reforzarán todos los servicios para garantizar las frecuencias habituales. Asimismo, las líneas 351 y 353, que también operan en Rivas, tendrán su cabecera en la estación de autobuses Sur-Méndez Álvaro. La empresa ha asegurado que mantendrá un monitoreo constante para garantizar que los ajustes operativos sean los adecuados y evitar molestias innecesarias a los viajeros.

Reacciones y peticiones del Ayuntamiento de Rivas

El Ayuntamiento de Rivas Vaciamadrid ha mostrado su conformidad con la reubicación temporal de la cabecera de los autobuses en Méndez Álvaro, ya que esta opción permite mantener la conexión con la línea 6 de Metro y la red de Cercanías. Sin embargo, ha solicitado al Consorcio Regional de Transportes de Madrid (CRTM) que refuerce la línea 9B de Metro y que elimine temporalmente el transbordo en Puerta de Arganda, para minimizar las demoras en los trayectos.

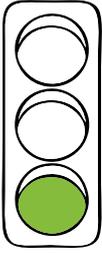
El consistorio ripense ha recordado que la construcción del intercambiador de Conde de Casal es una reivindicación histórica de la ciudadanía, ya que la A-3 era la única vía principal de acceso a Madrid que no contaba con un intercambiador en cabecera. No obstante, han insistido en que el éxito de esta medida dependerá del refuerzo del transporte público, asegurando que «el transporte público debe funcionar de manera eficiente para ser una alternativa real al uso del vehículo privado».

El Ayuntamiento de Rivas también ha advertido sobre las afectaciones al tráfico rodado y ha recomendado el uso del transporte público durante las obras. Asimismo, ha reiterado su petición al Consorcio y a la Comunidad de Madrid para mejorar la calidad del servicio de transporte público durante los próximos dos años, asegurando que cualquier alternativa será fallida si no se refuerzan los medios de movilidad existentes. En este sentido, el consistorio insiste en la necesidad de establecer medidas de mitigación como la ampliación de las frecuencias y la optimización de los tiempos de espera.

A pesar de los inconvenientes temporales, la construcción del intercambiador de Conde de Casal es vista como una mejora sustancial para la movilidad del sureste de la Comunidad de Madrid. Una vez finalizado, este nuevo nodo de transporte permitirá a los viajeros realizar transbordos más cómodos y eficientes, optimizando los tiempos de desplazamiento y reduciendo la congestión vial en la zona.

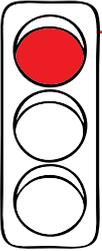
Tanto los responsables del transporte público como las autoridades municipales seguirán de cerca la evolución de los trabajos para minimizar el impacto en la movilidad de los ciudadanos y garantizar un servicio adecuado. Se espera que las obras se completen dentro del plazo establecido y que la infraestructura final contribuya a una mejora significativa en la calidad del transporte interurbano.



ADELANTE

El Consejo Rector de Covibar ha expresado su satisfacción por la reducción del 8,5% en la criminalidad durante 2024, según datos del Ministerio del Interior. La criminalidad convencional bajó un 6,9%, con notables descensos en robos con fuerza (-31%), robos con violencia (-26,5%), hurtos (-16,4%) y sustracción de vehículos (-5,6%). La cibercriminalidad también se redujo un 13,3%. Rivas lidera la reducción de criminalidad en la Comunidad de Madrid, donde la media de descenso fue del 2,9%, superando a otros grandes municipios de la región.

el semáforo

STOP

El Consejo Rector de la Cooperativa lamenta la negativa del Gobierno regional a tramitar la solicitud del municipio para ser declarado como Zona de Mercado Residencial Tensionado, tal y como establece la Ley 12/2023, de 24 de mayo, por el Derecho a la Vivienda. El Ayuntamiento de Rivas interpuso el pasado mes de febrero un recurso contencioso-administrativo contra la Comunidad de Madrid ante el Tribunal Superior de Justicia de Madrid, tras la falta de respuesta a su requerimiento formal del 11 de diciembre.

Juanma del Castillo abarrotó la Sala Marcos Ana con la presentación de *Diario de una propuesta*

El pasado 4 de febrero el exdirector de la revista Zarabanda y actual escritor, Juan Manuel del Castillo, presentó su novela *Diario de una propuesta*.

La Sala Marcos Ana del Centro Cultural Federico García Lorca estuvo abarrotada con personas tanto sentadas como de pie, ocupando el fondo y los laterales de la sala.

Entre los asistentes pudimos encontrar, además de familiares del autor, personas de todos los signos políticos, concejales y concejalas de la actual legislatura y de otras anteriores, colaboradores de Zarabanda, miembros de asociaciones del municipio y muchos amigos y amigas del autor.

La presentación del acto corrió a cargo de Víctor Reloba, actual director de Zarabanda, y de la alcaldesa de Rivas, Aída Castillejo, también autora del prólogo. Ambos destacaron la trayectoria del autor de la novela, su espíritu emprendedor, y la gran aportación a Rivas de los medios que Juanma ha dirigido.

Del Castillo habló de su trayectoria de más de cuarenta años inmerso en el mundo de las comunicaciones, habiendo dirigido un periódico en tiempos de la dictadura, creado una televisión local, la revista Zarabanda, dos pe-

riódicos para el sureste de la Comunidad de Madrid, una radio..., y en la actualidad, ejerciendo como articulista de varios medios, como escritor y también conductor de un par de programas de TV.

Sobre la novela, el autor explicó que narra los orígenes de la ciudad, desde sus 365 habitantes hasta los 105 000 actuales. La historia se desarrolla desde la perspectiva de un grupo de jóvenes de 18 años, estudiantes de un instituto local, quienes participan en actividades municipales, asociaciones y luchan por diversas reivindicaciones. La trama abarca también su vivencia de actos de solidaridad, su incorporación a la universidad y sus experiencias en diferentes países. A lo largo de la obra, se muestran sus desafíos, logros y vivencias.

Después de una rueda de preguntas, todas las personas asistentes al acto pudieron disfrutar de un aperitivo y también recoger su libro firmado por el autor.

Esta primera edición estaba patrocinada por el Ayuntamiento de Rivas y se ha agotado. Tal y como informa del Castillo, la idea es hacer una segunda edición, que se podrá encontrar en las librerías, además de poner a disposición de las posibles lectoras y lectores un formato para ebook.





ASPADIR cocina en internet



Este mes os vamos a informar sobre nuestro proyecto de cocina que se llama Yo cocino, tú me apoyas. Yo cocino, tú me apoyas consiste en grabar a una de las personas del centro realizando una receta de cocina sencilla con la ayuda de un profesional del centro.

Después este video se sube a las redes sociales de ASPADIR como son Facebook e Instagram.

Si os metéis en la cuenta de ASPADIR de estas dos redes podréis ver alguna de las recetas.



Hemos hecho recetas tan buenas como migas, pasteles o berenjenas rellenas.

Para nosotros es un proyecto muy importante porque nos ayuda a aprender recetas sencillas y también nos ayuda a aprender a hacer labores de cocina como cortar verdura o usar una sartén.

Además tenemos la motivación de poder verlo desde casa y practicar con nuestra familia.

¡Os animamos a buscar las recetas y hacerlas en casas!



REDES SOCIALES Y SALUD MENTAL

Las redes sociales afectan de muchos modos a nuestra salud mental; uno de los problemas principales es la creciente dependencia psicológica que se puede generar en torno a las redes, que a su vez desencadena con un mayor riesgo de sufrir ansiedad, depresión, soledad percibida y distorsiones en la percepción del esquema corporal.

Otro aspecto a tener en cuenta es que la vida virtual produce en la persona que la consume una percepción de sí mismo y de los demás normalmente descontextualizada que afecta generando sentimientos de frustración, inseguridad y desesperanza.

Por todo ello, la salud mental está en riesgo cuando consumimos en exceso redes sociales, siendo estos algunos de los principales problemas:

- **Trastornos del sueño:** El uso desmedido de las redes sociales ha sido asociado con un incremento en la aparición de trastornos de sueño, ansiedad, depresión y problemas de autoestima, sobre todo en los más jóvenes, personas con edades comprendidas entre 16 y 26 años.
- **Acoso cibernético o cyberbullying:** Es cada vez más frecuente entre los escolares, universitarios y adultos jóvenes. Las redes sociales también se han convertido en un espacio en donde muchos descargan sentimientos de hostilidad y rechazo hacia otras personas, especialmente escudados en el anonimato, la falta de límites claros y la poca o nula consecuencia inmediata.
- **Baja autoestima:** Tal y como se ha mencionado antes, estar pendientes de las publicaciones de amistades que se encuentran disfrutando de salidas o viajes, puede generar en algunas personas sentimientos de baja autoestima, ansiedad y depresión por sentir que no tienen los mismos logros o experiencias, o también por considerar que lo que tienen no es suficiente, en comparación con lo que muestran otras personas en una situación diferente.

- **Ansiedad y síndrome de abstinencia:** Por otra parte, aquellos que tienen dificultades para controlar el uso de las redes sociales constantemente han experimentado síntomas de ansiedad, por la necesidad de estar conectado constantemente y así mantenerse actualizados de lo que sucede a su alrededor. Afectando al desempeño normal de la vida diaria.

¿Qué podemos hacer para establecer hábitos saludables en el uso de redes sociales?

- **Establece límites de tiempo.**
- **Sé consciente de las emociones:** observa cómo te sientes mientras usas las redes sociales. Aprende a identificar qué tipos de contenido te hacen sentir bien y cuáles no.
- **Limita las notificaciones.**
- **Sé selectivo con tus seguidores.** No es necesario seguir a cientos de personas. Escoge cuentas que compartan contenido valioso, inspirador y relevante para ti.
- **Practica el distanciamiento digital.** No te sientas obligado a compartir cada detalle de tu vida en línea. La intimidad es un bien muy valioso, cuidalo.
- **Apaga las pantallas antes de dormir.** La luz azul de las pantallas puede afectar la calidad del sueño.
- **No compares tu vida.** Recuerda que las redes sociales son una versión filtrada y a menudo idealizada de la vida de las personas. No caigas en la trampa de compararte con lo que ves en línea. Enfócate en tu propio progreso y logros.
- **Prueba desconexiones regulares.** De vez en cuando, desconéctate completamente de las redes sociales.

Tamara Martos Sánchez
Psicóloga COFOIL ASPADIR



ASOCIACIÓN
**EL GATO DE 5
PATAS**

AUTONOMÍA Y VIDA INDEPENDIENTE

Este año en el Gato de 5 Patas nos vamos a disfrazar de marionetas.

En la asociación aprovechamos el carnaval para reivindicar los derechos de las personas con discapacidad.

En esta ocasión queremos reivindicar que no somos marionetas porque no queremos que nadie nos maneje. No nos gusta que decidan por nosotros y queremos poder elegir nuestro propio ocio, con quién vivir, qué ropa ponernos, etc. Además, las personas con discapacidad sufrimos automatismos, acciones que realizan las personas que nos apoyan de manera automática sin pedir permiso y sin hablar durante la tarea. Algunos ejemplos son darnos de comer muy rápido y sin preguntar qué nos apetece o apoyarnos en el aseo completamente calladas y sin avisar de los pasos que van siguiendo. Esto genera situaciones incómodas que nos enfadan mucho y queremos que dejen de pasar.

A parte de eso, las personas piensan que no podemos hacer las cosas por nosotros mismos, pero esto es completamente falso, nosotros sí podemos. En ocasiones necesitamos ayuda o apoyo para realizar algunas cosas, pero eso no quiere decir que lo tengan que hacer por nosotros. Por ejemplo, cuando vamos a un bar piden por nosotros y es algo que podemos hacer perfectamente.

Es importante participar en la sociedad y hacer las cosas por nosotros mismos para tener más autonomía, vivir de manera independiente y desarrollarnos como personas.



Vive el presente

Al llegar a casa después de haber pasado un gran día en el circo, me encontré con mi buen amigo Pablo, al que hacía tiempo que no veía. Le invité a pasar a casa y mientras que mis hijos jugaban en el parque, nos tomamos un café y aprovechamos para ponernos al día. Me contó que su amigo Pedro se había de nuevo incorporado al trabajo, tras el fallecimiento de su mujer. Este, en un descanso laboral, le había contado que recogiendo las cosas de su mujer en un cajón de la cómoda había encontrado un paquete envuelto en papel de seda.

—Esto —se dijo—, no es un simple paquete, es lencería.

Retiró el paquete que lo envolvía y observó la exquisita seda y el encaje. Ella compró esto la primera vez que fueron a Nueva York, hace ocho o nueve años. Nunca lo usó; lo estaba guardando para una «ocasión especial». Bueno... pensó que esta era la ocasión. Se acercó a la cama y colocó la prenda junto con el resto de ropa que iba a llevar a la funeraria. Su esposa acababa de morir.

Acercándose más hacía mí, dijo:

—No guardes nada para una ocasión especial.

Todavía estoy pensando en esas palabras... y han cambiado mi vida.

Ahora estoy leyendo más y limpiando menos. Me siento en la terraza y admiro el paisaje sin fijarme en las malas hierbas del jardín. Paso más tiempo con mi familia y amigos, y menos tiempo en el trabajo. He comprendido que la vida debe ser un patrón de experiencias para disfrutar, no para sobrevivir. Ya no guardo nada. Uso mis copas de cristal todos los días y me pongo mi chaqueta nueva para ir al super-

mercado, si así lo decido y me da la gana. Ya no guardo mi mejor perfume para las fiestas especiales; lo uso cada vez que me apetece hacerlo.

Las frases «Algún día...» y «Uno de estos días...» están desapareciendo de mi vocabulario. Si vale la pena verlo, escucharlo o hacerlo, quiero verlo, escucharlo o hacerlo ahora.

No estoy seguro de lo qué habría hecho la esposa de mi amigo si hubiera sabido que no estaría aquí para el mañana que todos tomamos tan a la ligera. Creo que habría llamado a sus familiares y amigos cercanos. A lo mejor habría llamado a antiguos amigos para disculparse y hacer las paces por posibles enfados del pasado.

Me gusta pensar que hubiera ido a restaurantes de comida china, su favorita. Son esas pequeñas cosas dejadas sin hacer las que me harían enfadar si supiera que mis horas están limitadas. Enojado porque dejé de ver a buenos amigos con quienes me iba a poner en contacto «algún día...». Enojado porque no escribí ciertas cartas que pensaba escribir «uno de estos días...». Enojado y triste porque no les dije a mis hijos, a mis padres, a mis hermanos y a mis amigos, con suficiente frecuencia, cuánto los amo.

Ahora trato de no retardar, detener o guardar nada que aporte risa y alegría a nuestras vidas.

Y cada mañana me digo a mí mismo que este día es especial... Cada día, cada hora, cada minuto... es especial.



Gema Rodríguez
Psicóloga

El amor, protagonista anónimo

Ahora que ya ha pasado el 14 de febrero tan condicionado por el contexto social, me parece buen momento para poner el foco en algo tan esencial en la vida como el amor.

Como ya sabemos el ser humano es un ser social y ha supuesto una ventaja evolutiva frente a otras especies. Esa faceta nos ofrece el marco de referencia necesario para situar la importancia de los vínculos.

Las personas empezamos a aprender a vincularnos en el momento que nacemos. Se puede considerar que en cierto modo la evolución nos «ha programado» para ello por su alto valor para la supervivencia.

Lo cierto es que las relaciones con los demás son fuente de gratificación, de validación, de crecimiento personal, de aprendizaje... Pero también es verdad que pueden llegar a ser una fuente de sufrimiento y desvalorización. En ocasiones, por mucho que pensemos en desvincularnos, llevarlo a cabo no resulta nada fácil.

Si ampliamos el foco de atención a afectos que exceden el amor romántico de pareja, podemos encontrar otros muchos en nuestra vida. ¿Qué tipos de amor se te ocurren? Date unos instantes para pensar en ti y en tu situación personal. Quizá alguien se haya sorprendido pensando en su mascota, en una amistad, en su tía...

Lo cierto es que, al igual que existen diferentes tipos de amor, se dan muy distintas formas de expresarlo. Se puede mostrar con el contacto físico, con las palabras, haciendo planes con esa persona, acompañando en momentos complicados... Me refiero al terreno de lo explícito, que suele ser más fácil de detectar.

Pero también existen variantes menos evidentes aunque no por ello menos valiosas. Aquellas personas que sabes que están allí para ti, que te preguntan con un interés genuino y que harían lo que fuera

necesario, aunque no dominen el terreno de la expresividad.

A veces nos empeñamos en pedir, hasta en exigir al otro, un registro emocional muy diferente al suyo. ¿No será mejor aprender a hacer una lectura cada vez más ajustada a lo real? ¿Y si estuviéramos restando valor a expresiones importantes que nos pasan desapercibidas?

Y no quiero concluir sin hacer un homenaje a las personas que, con gran generosidad y cariño, atienden a otras que son dependientes y tienen dificultades. En estos casos es difícil encontrar reciprocidad emocional. Algo tan simple como que nos devuelvan ese abrazo, esa sonrisa, o ese apretón de manos.

- A las que cuidan a sus mayores cuando su mente ya no está presente.
- A las que atienden con amor a personas que apenas pueden comunicarse.
- A las que acompañan con comprensión y paciencia esos enfados que no pueden regular.

Son solo unos pocos ejemplos de cosas que ocurren todos los días.

Vivimos en un contexto de conflictos donde vemos noticias horribles todos los días. ¿Y si ponemos el foco en que muchas personas actúan con amor? Quizá nos ayude a empezar nuestro día con una mirada más amable.

¿Qué te parece?



Carolina Soba
Psicóloga

Expertos en Implantes Dentales Logran Resultados en 24 Horas



CLINICAS NOBEL
DENTAL Y SALUD

Vecinos de Rivas recuperan su sonrisa en 24 horas gracias a las técnicas inmediatas y sin dolor de Clínicas Nobel

Un residente de Rivas ha experimentado una transformación notable en su sonrisa en tan solo 24 horas, gracias a la innovadora técnica de implantes dentales de carga inmediata ofrecida por Clínicas Nobel.

Tras sufrir la pérdida de varias piezas dentales, este vecino acudió a la clínica en busca de una solución rápida y efectiva. En una única visita, los especialistas lograron colocar los implantes y las prótesis fijas, devolviéndole la funcionalidad y la estética de su sonrisa en tiempo record y sin dolor.



Rivas Futura:

Av. Ángel Saavedra, 1

Covibar:

Plaza del Monte Ciruelo, 2, 5

Rivas-Vaciamadrid

919 20 55 82



692 046 536

rivas@clinicadentalnobel.es

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

8
MARZO

NIÑAS PIONERAS

en la lucha por la igualdad y el cambio



El Día Internacional de la Mujer es una oportunidad para recordar a aquellas personas que han luchado por la igualdad y los derechos. Muchas veces pensamos en mujeres adultas cuando hablamos de pioneras, pero la historia también ha sido escrita por niñas y adolescentes valientes que, con su determinación, lograron cambiar el mundo. Desde defensoras de derechos hasta científicas y activistas, estas jóvenes han demostrado que la edad no es un obstáculo para hacer historia. ¡Descubre sus increíbles logros!

Malala Yousafzai (1997 - presente)

Desde pequeña, Malala Yousafzai entendió la importancia de la educación, especialmente para las niñas de su país, Pakistán. En 2012, cuando tenía solo 15 años, un grupo extremista intentó silenciarla por hablar a favor de la educación de las niñas. Pero Malala no se dejó intimidar y continuó su lucha. A los 17 años, se convirtió en la persona más joven en recibir el Premio Nobel de la Paz. Su valentía ha inspirado a millones de personas y su trabajo sigue ayudando a que niñas de todo el mundo accedan a la educación.



Jeanne d'Arc (1412-1431)

Juana de Arco fue una joven campesina francesa que, con solo 17 años, lideró ejércitos y ayudó a cambiar el rumbo de la Guerra de los Cien Años. Afirmando haber recibido mensajes divinos, convenció al delfín Carlos VII de Francia para permitirle dirigir sus tropas contra los ingleses. Sus victorias militares la convirtieron en una heroína nacional. A pesar de ser capturada y ejecutada a los 19 años, su legado como símbolo de valentía y determinación perdura hasta hoy.



Anne Frank (1929-1945)

Anne Frank fue una adolescente judía cuya voz trascendió el tiempo gracias a su diario, escrito mientras se escondía de los nazis en Ámsterdam durante la Segunda Guerra Mundial. Con apenas 13 años, comenzó a plasmar sus pensamientos, esperanzas y miedos en un cuaderno que con el tiempo se convertiría en un testimonio fundamental sobre los horrores del Holocausto. Aunque su vida fue trágicamente interrumpida, su legado ha servido para educar a generaciones sobre la importancia de la memoria histórica y los derechos humanos.





Samantha Smith (1972-1985)

En plena Guerra Fría, cuando tenía solo 10 años, Samantha Smith escribió una carta al líder de la Unión Soviética, Yuri Andrópov, preguntándole si su país quería la paz. Para sorpresa de todos, él respondió y la invitó a visitar la URSS, convirtiéndola en una embajadora infantil de la paz. Su mensaje sencillo, pero poderoso, mostró cómo la perspectiva de una niña podía influir en las relaciones internacionales. Lamentablemente, falleció en un accidente aéreo a los 13 años, pero su historia sigue inspirando a jóvenes activistas por la paz.

Estas jóvenes pioneras son un testimonio de que la edad nunca ha sido un obstáculo para cambiar el mundo. Sus historias nos enseñan que la valentía, la determinación y la pasión pueden romper cualquier barrera, sin importar lo jóvenes que sean quienes las desafían. Al recordar sus hazañas, nos inspiran a seguir luchando por un futuro en el que todas las niñas y adolescentes tengan la oportunidad de dejar su huella en la historia.

Mary Anning (1799-1847)

Desde que era niña, Mary Anning se fascinó por los fósiles y dedicó su vida a la paleontología en una época en la que las mujeres no eran reconocidas en la ciencia. Con apenas 12 años, descubrió el primer esqueleto completo de un ictosaurio, un hallazgo revolucionario en la historia de la paleontología. A pesar de la falta de reconocimiento en su época, hoy se la considera una de las pioneras en el estudio de los fósiles y la evolución.



Gitanjali Rao (2005 - presente)

Con solo 15 años, Gitanjali Rao fue nombrada «Niña del Año» por la revista *Time* en 2020, gracias a sus innovaciones científicas. Desde pequeña, mostró un gran interés por la tecnología y creó dispositivos para detectar agua contaminada, combatir el ciberacoso y ayudar en la detección temprana de enfermedades. Su pasión por la ciencia y su compromiso con mejorar el mundo la han convertido en una referente para las nuevas generaciones de inventoras y científicas.

Mari Copeny (2007 - presente)

Conocida como «Little Miss Flint», Mari Copeny se convirtió en activista a los 8 años cuando escribió una carta

al presidente de Estados Unidos para llamar la atención sobre la crisis del agua en Flint, Michigan. Desde entonces, ha trabajado incansablemente para garantizar agua potable segura para su comunidad y otras áreas afectadas. Su compromiso ha inspirado a muchos jóvenes a involucrarse en la lucha por la justicia ambiental.

Autumn Peltier (2004 - presente)

Esta activista indígena canadiense ha sido una firme defensora del acceso al agua limpia para las comunidades indígenas. Desde los 12 años, ha llevado su mensaje a foros internacionales, incluyendo la ONU, donde ha instado a los líderes mundiales a proteger el agua potable como un derecho humano. Su pasión y liderazgo han hecho de ella una referente en la defensa del medio ambiente.



Alexandra Scott (1996-2004)

Diagnosticada con cáncer infantil a la edad de 1 año, Alexandra Scott decidió a los 4 años que quería ayudar a otros niños como ella. Montó un pequeño puesto de limonada en su jardín para recaudar dinero para la investigación del cáncer infantil. Su iniciativa creció y se convirtió en la organización *Alex's Lemonade Stand Foundation*, que hasta la fecha ha recaudado millones de dólares para la lucha contra el cáncer infantil. Su historia sigue inspirando a personas de todas las edades.

ALQUILO / CAMBIO

> Se alquila plaza de garaje para moto en Avda. Covibar, 10 (Edificio Azul). Se ubica en primera planta, junto a caseta del vigilante. 30 €/mes. Tlf. 656 236 862



- > Estudiante de Magisterio, con nivel C1 en inglés. Profesor particular para clases personalizadas de todas las asignaturas en todos los niveles de primaria y ESO. Tlf. 677 363 724
- > Profesor de instituto, licenciado y con 35 años de experiencia, da clases particulares de Matemáticas a domicilio en Rivas. Tel: 649 391 703
- > Señora con 23 años de experiencia en limpieza de casas busco trabajo por horas. Irina. Tlf. 656 772 173
- > Auxiliar de Enfermería se ofrece para cuidar personas mayores y niños. Cuento con bas-

- tante experiencia en el campo de cuidado de personas. Cuidado por horas en hospital o domicilio. Tlf. 628 815 263 David.
- > Francés/inglés todos los niveles (In situ/Online), experiencia y seriedad. Tlf. 679 626 243 / odmcoach@gmail.com
- > Masajista y kinesióloga profesional. Masajes relajantes, deportivos, drenaje linfático, maderoterapia y reflexología podal. Kinesiología para problemas estructurales, nutricionales, endocrinos-digestivos, emocionales, etc. Tarjetas Regalo. Montse. Tlf. 625 609 771

OFERTA / DEMANDA

> Me ofrezco para cuidado de niños y ancianos. Persona paciente y afectuosa, preocupada por la comodidad y el bienestar de los demás. Dilea. Tlf. 644 868 388

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



Desde 58 € + IVA

21.000 ejemplares

Infórmate en **91 666 90 83**

revista@covibar.es

Aparecerás también GRATIS en el cine de la Sala Covibar, Rivas Vaciamadrid.





Renatura
Rivas

Lo natural es reverdecer
nuestra ciudad.



Renatura Rivas cuenta con el apoyo de la Fundación Biodiversidad del Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico (MITECO) en el marco del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia (PRTR), financiado por la Unión Europea-NextGenerationEU



VICEPRESIDENCIA
TERCERA DEL GOBIERNO
MINISTERIO
PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA
Y EL RETO DEMOGRÁFICO



Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU





Oficinas de Covibar

Centro Cívico Comercial de Covibar
Avda. de Covibar nº 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 y Ocio 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 nº8

- > Tiendas, restauración, ocio y servicios.
- > Gimnasio, Centro de Fisioterapia, Pilates y Sala Covibar.

Edificio Azul

Avda. de Covibar nº10

- > Apartamentos en alquiler para hijos de socios.

Sala Covibar

Centro Cívico Comercial de Covibar
Avda. de Covibar nº 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 nº 4 posterior

- > Espacio polivalente para talleres, asociaciones y colectivos.

Gimnasio Covibar

Centro Cívico Comercial de Covibar
Avda. de Covibar nº 8
Tel.: 91 666 90 83

- > Información e inscripciones en las actividades del Gimnasio, campamentos 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.



Centro de Fisioterapia de COVIBAR

TRAUMATOLOGÍA

DOLOR CRÓNICO Y
FIBROMIALGIA

READAPTACIÓN EN
LESIONES DEPORTIVAS

PATOLOGÍA DE LA
COLUMNA VERTEBRAL

BRUXISMO Y DESÓRDENES DE
LA ATM

NUEVO SERVICIO:
OSTEOPATÍA
ESTRUCTURAL

☎ 91 6669083

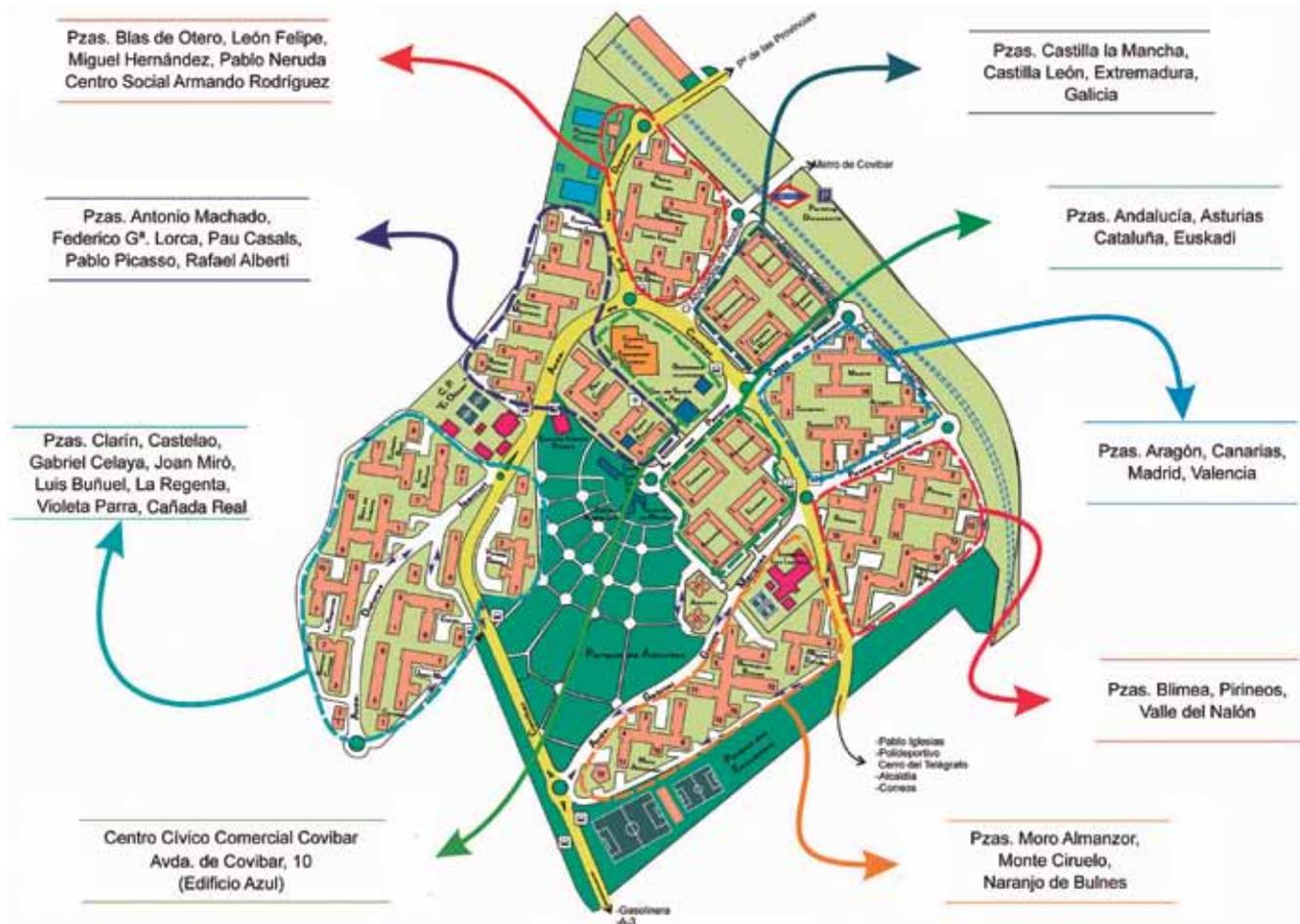
📍 Centro Cívico Comercial Covibar. 2ª planta. Local 23.

www.covibar.es



GYM
COVIBAR

AHORA MÁS QUE NUNCA COMPRA EN COVIBAR



La Empresa Municipal de Vivienda de Rivas Vaciamadrid dispone de **plazas de aparcamiento** para venta o alquiler en diferentes localizaciones

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
Teléfono. 916702230



Empresa Municipal de la Vivienda