

Visita a Cuenca para despedir el curso 2009-2010

La Ciudad Encantada nos recibió con los brazos abiertos



Las mujeres de San Sebastián de los Reyes que se apuntaron a esta excursión disfrutaron de una hermosa jornada en la ciudad castellano-manchega. En la imagen, se puede apreciar al fondo a la izquierda las famosas Casas Colgantes.

El pasado 24 de junio con motivo del cierre del curso 2009-2010 desde la Delegación de Igualdad tuvimos la ocasión de disfrutar de una visita a la ciudad de Cuenca (Comunidad de Castilla-La Mancha). Hablar de Cuenca, ciudad Patrimonio de la Humanidad, es hablar de riqueza patrimonial, maravilla paisajística, cruce de culturas y tradición, un paseo floreciente y de un espíritu cálido que tuvimos la oportunidad de vivenciar las mujeres que participamos en esta actividad.

Comenzamos nuestra visita en la Delegación de Igualdad donde cogimos un autocar que nos trasladó hasta nuestro destino. Una vez allí realizamos un recorrido de 12 kilómetros por la Ruta Panorámica de la Hoz del río Huécar hasta la Ciudad Alta. Visitamos el conjunto histórico y barrios tradicionales (área del Castillo y calle de San Pedro, barrio de la Plaza Mayor, San Miguel y San Nicolás), con vistas a ambas hoces y recorrido por el callejero urbano más característico.

Continuamos visitando la Catedral, Monumento Nacional y exteriormente las Casas Colgantes, Puente de San Pablo y Rascacielos de San Martín. A la finalización de la visita no dirigimos al restaurante, donde tuvimos la ocasión de disfrutar de un estupendo almuerzo servido por un personal extraordinariamente amable, ejemplo del carácter acogedor y cálido de los habitantes de Cuenca.

Una vez finalizado el almuerzo dispusimos de tiempo libre que algunas de nosotras aprovechamos para realizar un recorrido por las calles más comerciales de la ciudad, para a media tarde regresar a nuestro municipio. ¡Un día muy agradable! ●●●



Nuestras paisanas posan en la escalinata de la catedral. En el centro, en primer plano, la concejala de Igualdad, M^o Dolores de Diego.

SUMARIO

- Pag1** • La Ciudad Encantada nos recibió con los brazos abiertos • **Pag2** • Cuerpo 10... ¿talla XL o dieta bebé? **Pag3** • El maltrato en los medios de comunicación **Pag4** • ¿Qué es la Autoestima? **Pag6** • Fundación e historia de San Sebastián de los Reyes **Pag7** • ¿Sabías que...? **Pag8** • Alcalá de Henares, Patrimonio de la Humanidad • Visitas Culturales... de nuestras redactoras • Mujeres con Historia: Cleopatra, Reina de Egipto

Cuerpo 10... ¿talla XL o dieta bebé?

Autora: María José Martín

Detrás del cuerpo de la esbeltez de la figura o de los músculos de numerosas estrellas de Hollywood hay una gran mujer. Todas ellas tienen una entrenadora, como la revolucionaria Tracy Anderson, que las hace sudar o pasar hambre o las dos cosas. Pero los resultados saltan a la vista. Su última obra maestra está al alcance de todos: la dieta bebé. Se basa en algo tan sencillo como comer potitos.



Eso es todo, dice Tracy Anderson la entrenadora de las estrellas, comerse catorce potitos al día y una buena cena saludable de adulto. Se trata, según Anderson, de un proceso de limpieza en el

que "puedes seguir comiendo". En opinión de esta experta, las dietas líquidas limpian y ayudan a perder peso pero esos kilos extra se recuperan con la misma facilidad.

De ahí que su nuevo método esté dirigido a eliminar las toxinas, acabar con las malas costumbres y mantener el sistema digestivo en marcha. Porque una buena digestión es una buena forma de empezar a perder peso, explica. No vale cualquier potito. Aunque es posible comer pudín de chocolate y batidos, los purés están preparados con copos de avena, mucha fruta como peras con canela y mucha verdura. Y de cena carne magra y más verduras. Por supuesto el pan, el queso y el pollo frito quedan fuera del menú.

Sí a la talla XL.

Aquí tenemos el contrapunto

Los gurús del planeta 'fashion' han dado su beneplácito: se puede estar sobrada de kilos, sentirse guapa y lucir un buen estilismo.

A que se debe esta repentina omnipresencia de las tallas grandes en la pasarela y las revistas. Se apuntan diversas teorías: desde la reacción a más de una década a un prototipo de belleza escuálido hasta la tímida voluntad de la industria por ampliar su clientela entre mujeres reales.

La revista Glamour se ha impuesto a sí misma mezclar en sus editoriales modelos de la talla 36 con otras más voluptuosas.

Ya es hora de que la industria empiece a tener en cuenta una consumidora de talla grande que cada vez está más presente en el mundo de la moda.

La opinión del cine

Quizá quien mejor ha sabido resumir la naturaleza estéril de este debate es la actriz de Mad Men Christina Hendricks, al recordar su época como modelo de tallas grandes en New York Magazine: Cada vez que alguien me decía: 'No he comido en todo el día', yo respondía: '¿Quieres hacer el favor de hablarme de cualquier otra cosa?'

Ante distintos planteamientos y opiniones, lo mejor que debemos hacer es alimentarnos correctamente, según las necesidades de cada persona.

La mejor dieta, la nuestra

Sin que para ello tengamos que prescindir de aquellos alimentos tan saludables que tenemos en nuestra dieta mediterránea, que como todos sabemos las características principales de esta alimentación son un alto consumo de productos vegetales (frutas, verduras, legumbres, frutos secos, pan y otros cereales) siendo el trigo el alimento base, el aceite de oliva como grasa principal, un mayor consumo de aves y pescado que de carnes rojas, y el consumo regular de vino en cantidades moderadas. Lo principal es comprender que una vida sana consiste en comer equilibradamente y hacer ejercicio físico, un binomio en el que tanto monta, monta tanto. No sólo importa llevar una dieta equilibrada sino también hacer ejercicio de forma moderada. Y entender que la salud no depende de factores externos como la imagen que imponga la moda en cada momento. La salud es sentirse bien con una misma, llevando una dieta sin excesos y disfrutando de la vida plenamente con los que nos rodean y más queremos sin estar siempre pendientes del qué dirán. Y eso va más allá de comerse un potito o no. ●●●



nuestro
MIRADOR

Edita:
Delegación de Igualdad
de San Sebastián de los Reyes

Dirección: Juan Diego Tobajas

Redacción: Pilar García, M^a José Martín, Carina Björne, Martha Ligia Rincón

Fotografía: Pilar García, Carina Björne

Producción Editorial:
Editorial MIC

Las opiniones vertidas en los artículos de esta publicación son únicamente responsabilidad de su autor/a y no necesariamente coinciden con la línea editorial de "Nuestro Mirador" y la Delegación de Igualdad

EL MALTRATO EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Autora: Pilar García

Los medios de comunicación son la herramienta que sirve de plataforma para denunciar estas agresiones la tribuna concienciar a la sociedad que esta violencia contra las mujeres es un delito. Los objetivos de los medios de comunicación y los de los estamentos gubernamentales, judiciales, policiales y sanitarios tienen que ir en la misma dirección para no acabar colisionando entre sí. La violencia que padecen las mujeres en España ha estado inmersa en la cultura a lo largo de los siglos varias modalidades de violencia marginación económica, la agresión sexual, psicológica, ataques físicos... ¿Están actuando correctamente los medios para exponer esta lacra social? Aquí os damos algunas claves.

Las cifras sobre personas fallecidas a causa de esteteipo de violencia desde 2000 han ido aumentando en España, en todos estos antecedentes se establece un vínculo directo entre la violencia de carácter sexista en el hogar y la privacidad familiar en el que se ampara, y viene asentado en las relaciones de dominio que a lo largo de nuestra historia han ejercido los hombres sobre las mujeres. Debido a estas relaciones asimétricas de poder, las mujeres siguen ocupando una posición secundaria en el ámbito publico. En el año1997, fue con el caso AnaOrantes, una mujer granadina de sesenta años, que fue quemada viva por su exmarido. Por el carácter social de los medios y en una reflexión ponderada de la practica periodística debemos preguntarnos qué hacen mal los medios al informar sobre un caso de violencia doméstica. ¿Se promueve de forma efectiva la concienciación social contra este delito?. ¿Sedifunde de forma clara quién es la víctima y quien es el agresor?. ¿Secumplen los límiteséticos que deben preservar la intimidad de las personas maltratadas?. ¿Se ayuda con un supuesto seguimiento del caso a reponer la dignidad de las personas agredidas para que se pueda mostrar en los medios con su autoestima recuperada?. ¿Secuenta con opiniones autorizadas de expertos que den equilibrio a la noticia para no abusar de una recreación sentimentalista?. ¿Se exige a los poderes públicos que doten de un marco integral de protección a estas víctimas, a los jueces y magistrados que apliquen la ley desde el compromiso de la defensa de las libertades, al sistema sanitario que aborde el problema como una cuestión de salud pública y a los cuerpos de seguridad que persigen las conductas violentas y detengan a los autores de malos tratos y de asesinatos?

Opiniones

La Comisión de Asuntos Profesionales y Deontológicos de la FAPE dice que los medios, en general, zahieren a las víctimas —en el 99 por ciento de los casos mujeres—, mientras que justifican la actuación de los maltratadores con comentarios de conocidos y vecinos sobre su amabilidad o su destacada posición social, dan una imagen parcial y negativa de la mujer, que incide en su baja autoestima y en el papel dependiente que tiene hacia el violento, el trata-

miento de las agresiones exceden sus límites cayendo en el sensacionalismo, sobre todo en los medios audiovisuales, son escasos los testimonios de profesionales médicos y policiales, por lo que se produce un vacío de autoridad en la interpretación de los hechos, se informa de una manera estereotipada dentro de la crónica de sucesos y no como lo que es, una flagrante vulneración del derecho humano más fundamental, que es el derecho a la vida, se emplean malas prácticas para rentabilizar económicamente informaciones pervertidas por el morbo para aportar detalles escabrosos, en su mayor dimensión si la agresión tiene como resultado la muerte, se banaliza la noticia y se publica dentro de la acción de sucesos con lamordacidad que caracteriza a este tipo de informaciones. Normalmente, no ocupa lugares destacados. Honestidad y a la responsabilidad que defiende a este noble oficio unas pautas de estilo y contenido al sentido común violencia machista o sexista en el ámbito del hogar y evitar el eufemismo de violencia de género, evitar el término "terrorismo doméstico". Tratar la violencia de género como una violación de los derechos humanos y un atentado contra la libertad y dignidad de las personas.

Evitar el sensacionalismo y el morbo tanto en el contenido (redacción) como en las formas (imágenes fotográficas y televisivas). Hay quecontrastar las noticias, hay que ser honrados. No se deben presentar las agresiones a las mujeres como situaciones aisladas, porque se trata de una plaga social que afecta a millones de mujeres en todo el mundo, los medios de comunicación social deben ejercer su influencia mediática para difundir valores educativos y culturales no sexistas. Huir delos estereotipos de marginalidad referentes a la nacionalidadcultura o creencias. Hay que evitar



cualquier relación sociocultural como a las circunstancias personales de los implicados porque los malos ratos se dan en todas las clases sociales y económicas. Es contraproducente sesgar hacia grupos sociales concretos y circuntasciales determinadas la incidencia de los casos de violencia de género. En el marco de la discriminación positiva de género, hay que procurar no atribuir la presunción de culpabilidad del hombre como maltratador en el ámbito doméstico.

Afecta a todas las personas

También hay muertes de hombres en los procesos de violencia doméstica y otros que sufren maltratos psíquicos y, en menor medida, físicos. En definitiva, los medios han de tratar la violencia doméstica como un delito y deben desprenderse de toda contribución a crear y reforzar valores y actitudes que nutren la cultura del dominio de las mujeres por parte de los hombres, que hasta hace pocos años era natural e inevitable. Como asunto público requiere para su erradicación la necesaria implicación de los medios de comunicación pero también la de las instituciones y de la sociedad en general. Precisamente, los medios debemos reclamar a la ciudadanía ese coste social, es decir, que todas las personas se impliquen y se comprometan a luchar (cuando puedan denunciar o actuar en un caso cercano) contra el fenómeno de la violencia contra las mujeres, otorgan a los medios de comunicación un destacado papel como correa de transmisión para procurar la sensibilización social de la ciudadanía, para alcanzar la igualdad real. ●●●



¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

La autoestima podría definirse como el aprecio y valoración que una persona tiene por sí misma. Es el conjunto de pensamientos y sentimientos que poseemos de nosotras y nosotros mismos, la capacidad que tenemos de valorarnos, apreciarnos y aceptarnos.

La autoestima nos ayuda a definir nuestra personalidad. Influirá en casi todo lo que hacemos: en la toma de decisiones, podrá modificar acciones, aspiraciones, gustos y muchas otras cuestiones que forman el ser, la felicidad y la vida de una persona. Nuestro nivel de autoestima puede determinar nuestras actitudes, el cómo nos sentimos y encontramos frente a los demás, el trato hacia mujeres y hombres y también cómo encaramos nuestros proyectos, sueños, ideales, problemas y frustraciones.

Si una persona consigue aceptarse, quererse y ser feliz como es, con sus defectos y virtudes, conseguirá tener una alta autoestima, un buen concepto de sí mismo y una valoración positiva. Estos aspectos pueden tener un papel fundamental para que esa persona triunfe en lo que se proponga y sobre todo, sea más

feliz. Una autoestima alta también influirá en el concepto que las demás personas tendrán sobre esa persona.

¿QUÉ CARACTERÍSTICAS TIENE UNA PERSONA CON BAJA AUTOESTIMA?

Se puede considerar que eres una persona con baja autoestima si sientes que alguno o varios de los aspectos que indicamos a continuación forman parte de tu día a día y se repiten con frecuencia en tu actuar cotidiano:

- Muestras un alto grado de perfeccionismo o autoexigencia, deseas hacer casi todo cuanto intentas sin un fallo, lo cual puede llevarte a sentirte muy mal cuando las cosas no salen con la perfección exigida.

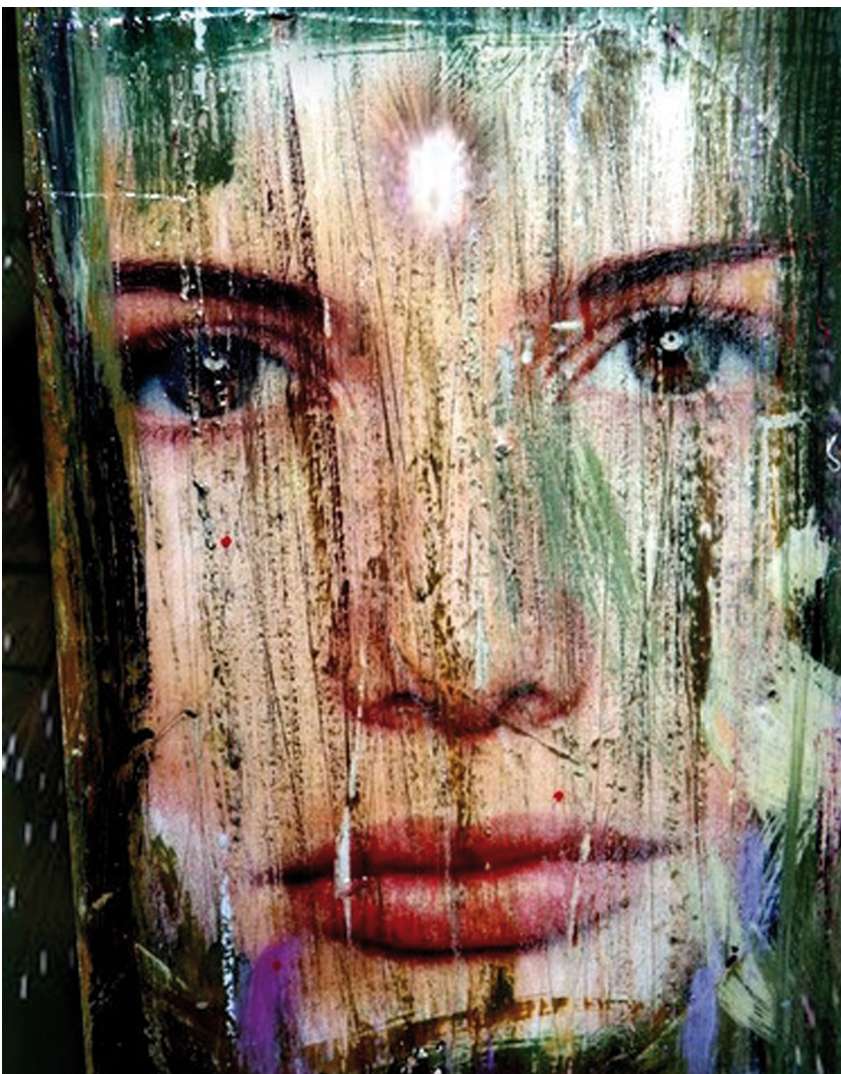
- Tienes continuos sentimientos de culpabilidad, te criticas por conductas que no siempre son objetivamente malas, exageras la magnitud de tus errores.
- Eres una persona indecisa, fundamentalmente por miedo a equivocarte.
- Eres una persona insegura.
- Eres hipersensible ante la crítica de las y los otros, lo que te puede hacer sentir fácilmente atacado/a.
- Cada vez que dices o haces algo sueles pensar en como se interpretará y si caerás bien o mal a los demás.
- Buscas constantemente la aprobación de los demás. Tienes una excesiva necesidad de complacer, no te atreves a decir "no" y tienes miedo a expresar tus gustos y opiniones.
- Tienes dificultad para enfadarte con las demás personas por miedo a que la otra persona "no acepte el enfado".
- Te cuesta expresar tus sentimientos.
- Sueles creer que siempre los demás están por encima de ti, son superiores, valen más y por lo tanto sus problemas también son más importantes.
- Sueles excusarte y justificarte por todo. Tienes miedo de estar molestando o quitándole tiempo a los demás.

Cuando la autoestima es negativa, nuestra salud se resiente porque nos falta confianza para abordar los sucesivos retos que nos presenta la vida desde una perspectiva positiva, disminuye nuestra capacidad para enfrentarnos a los múltiples problemas y conflictos que se nos presentan en la vida, difícilmente nos fijamos metas y aspiraciones propias por lo que somos más vulnerables a actuar de acuerdo con lo que se espera de nosotros y no de acuerdo a nuestras propias decisiones, y sobre todo, las relaciones que establecemos con otras personas no son de igualdad, dado que nuestra falta de confianza nos impide abordar los conflictos personales desde una perspectiva igualitaria, adoptando muchas veces actitudes sumisas o bien agresivas.

¿QUÉ CARACTERÍSTICAS TIENE UNA PERSONA CON ALTA AUTOESTIMA?

De igual manera podemos decir que tenemos alta autoestima si habitualmente:

- Eres una persona que está dispuesta a defender sus ideas y valores y puedes modificarlas si nuevas experiencias te indican que





no estabas en lo cierto. Puedes aceptar tus errores sin sentirte una persona fracasada.

- Confías en tu propio criterio, sin sentirte culpable, incluso cuando eres cuestionada/o por otras personas.
- Pides ayuda cuando la necesitas.
- No te consideras ni inferior ni superior a las otras personas.
- No te deja manipular por otras personas, aunque está dispuesta a colaborar.
- No tienes muchas dificultades para expresar-te o dar a conocer tus sentimientos.
- Respetas las opiniones de las otras personas aunque no compartas sus ideas y valores.
- Te sientes una persona apreciada y respetada por los demás.
- Reconoces y aceptas de ti mismo/a diferentes emociones y sentimientos, positivos y negativos, y los expresas.

CÓMO MEJORAR LA AUTOESTIMA

La autoestima está basada en una serie de aspectos, que dependen sólo de uno o una misma y que, además es nuestra responsabilidad cuidar día tras día, para conseguir su mejora: autoconcepto, autorrespeto, autoconocimiento, autocuidado y aceptación de los propios



límites. El proceso de mejorar la autoestima es un proceso de aprendizaje, en el que juegan un papel fundamental diversas claves, así como un trabajo continuo de crecimiento personal. Para poder modificar las ideas, percepciones y sentimientos negativos que nos llevan a tener una baja autoestima es importante que tengamos en cuenta que:

- Tu personalidad no está formada sólo por tus circunstancias actuales de vida y tus capacidades, debes tener en cuenta también tus posibilidades, todo lo que puedes crecer, aprender y mejorar. Dedicar un tiempo a conocer lo que piensas acerca de ti, las creencias y valores que tienes, las necesidades y deseos que experimentas, cómo te comportas, qué sientes y cuáles son tus habilidades personales. Reflexiona también sobre tus capacidades, sobre lo que querrías hacer con ellas, qué querrías mejorar, en qué tipo de persona te gustaría convertirte... Las posibilidades las tienes, sólo debes ponerte a ello.
- Acepta lo que has identificado. Aceptar significa admitir lo que somos, no negar lo que sentimos. Asumir que hay partes de mí que no me gustan y también que otras partes me agradan.
- Debes tener en cuenta que cada uno de nosotros y nosotras, con sus virtudes y defectos, compone una personalidad única. Valórate, afirmate y quíete. Plántate a cuantas personas les has cambiado la vida, a cuánta gente has hecho feliz, cuánta gente que te conoce piensa que eres importante en su vida... Fijarnos y confiar en los criterios propios, liberarnos de las críticas injustas y cuidarnos física y mentalmente resulta fundamental.
- Asume la responsabilidad del cambio. Eres la única persona responsable de tus acciones, del curso que le das a tu vida. Pensar que estás en manos del destino o de los demás y lamentarte por ello no es realista ni te ayudará a darle a tu vida el rumbo que quieres. Toma la responsabilidad de tu propia vida y haz de ti la persona que de verdad quieres ser. ●●●

Balace del curso 2009-2010
y presentación de nuevos talleres
1.500 personas
participaron en los talleres
de la Delegación



Durante curso 2009-2010, desde la Concejalía de Igualdad se han puesto a disposición de la población de San Sebastián de los Reyes un conjunto de actividades y talleres con la intención de colaborar al desarrollo integral de la personalidad y a incorporar la perspectiva de género en nuestro día a día. Abarcando las distintas áreas de intervención, podemos alegrarnos de afirmar que habéis sido casi 1.500 personas las que os habéis beneficiado de las actividades que hemos puesto a vuestra disposición: Talleres de Salud Integral y Desarrollo Personal, Desarrollo Cultural con Enfoque de Género, Formación Laboral y Empleo, etc. Para el siguiente curso 2010-2011 que tenemos previsto empezar en el próximo mes de Septiembre, queremos, además de continuar con los talleres y actividades que han tenido mayor aceptación, ampliar con nuevas propuestas:

Atrévete con:

- La cocina y otras tareas domésticas.
- La casa: bricolaje, pintura, fontanería y electricidad.
- La casa para singles en apuros. Dirigido especialmente a la población joven de nuestro municipio (hombres y mujeres) se trata de proporcionar los conocimientos básicos para desenvolverse en el ámbito doméstico (administración del tiempo y dinero, cocina elemental, limpieza, electricidad, fontanería, etc.)

Mantente en forma:

Actividades que fomentan el autocuidado y los hábitos de vida saludables a través del ejercicio físico.

¡Apúntate!! ¡Te esperamos!

Si quieres más información sobre las distintas actividades que se realizan desde la Delegación de Igualdad, te la facilitamos en Av. Baunatal s/n, en horario de mañana o tarde o en el tño: 91 653 02 69.

Fundación e historia de San Sebastián de los Reyes

Recopiladora: Pilar García



Fue fundada en 1492, tras la huida en 1488 de treinta y dos vecinos de la localidad de Alcobendas que se establecieron en cabañas alrededor de la ermita de San Sebastián, que estaba en terreno propiedad del Concejo de Madrid. El motivo de la huida de los mismos fue la presión a la que se veían sometidos por parte del señor feudal D. Juan Arias de Ávila. Los Reyes Católicos, para favorecer un mayor poblamiento de los territorios de realengo, es decir, que dependían directamente de la Corona, permitieron la fundación de la nueva población junto a una ermita cercana dedicada a San Sebastián, situada dentro de los límites de la Villa de Madrid y, por tanto, bajo jurisdicción real. Así, al amparo de dicha ermita y por el apoyo directo de los Reyes de Castilla y Aragón, tomó su nombre. San Sebastián de los Reyes toma carta de identidad definitiva en el año 1492, bajo el amparo legal de los Reyes Católicos. La denominación «de los Reyes» tan sólo cambió en una ocasión por la de «San Sebastián de la Soberanía», de acuerdo con un bando de efímeros efectos, en plena revolución de 1868. Cuando la Corte real llegó a su residencia en Medina del Campo expidieron una Real Cédula que data del 2 de mayo de 1492: El Rey y la Reina: Concejo es Regidor es los Alguaciles es Regidores, vasallos, escuderos es infantes es homes buenos de la noble villa de Madrid. E ya sebéis como el lugar de San Sebastián de los Reyes, tierra es jurisdicción desavilla, se puebla es agora nuevamente, y al por qué como se ve esperan que serán favorecidos es ayudados por que se puebla de más vecinos por ende. Nós os mandamos que los ayudéis es favorezcáis es mireis mucho por ellos es no consistáis ni deis lugar á que sean maltratados. Dada en la villa de Medina á dos días del mes de mayo del año del nacimiento de Nuestro Señor Jesucristo de mil é cuatrocientos é noventa y dos años. Yo el Rey.- Yo la Reina.-

Demarcación territorial.

Ya el 24 de agosto de ese año se presentó una súplica al ayuntamiento madrileño para que les

señalaran los lugares donde vivir y hacer vecindad, para lo que se nombró posteriormente a los Regidores Pedro Zapata y Luis Alcalá, al Comisario Lodeño y al Alcaide de El Pardo para que indicaran los lugares donde deberían construir sus hogares. Juan Arias volvió a presentar problemas, pero Madrid acudió al Juez del Término, el Licenciado Francisco de Vargas, para que los defendiera y pudieran seguir adelante con la construcción de sus hogares. Ya que la orden real mandaba establecer el término de los nuevos vecinos, dos Regidores y el Alcalde mayor hicieron un acuerdo: En San Sebastián de los Reyes, lugar en término y jurisdicción de la noble y leal villa de Madrid, miércoles nueve días de enero del año del nacimiento de Nuestro Señor Jesucristo de 1493. Los Señores Juan de Linares, Alcalde y Justicia mayor de la dicha villa, por sus Altezas Diego de Vargas y Lorenzo Méndez, Regidores, en virtud de comisión que les fue dada por dicha villa, por ante mí el Escribano de Ayuntamiento de ella, le fue fecha para ver los términos que por los vecinos de San Sebastián de los Reyes fueron pedidos. Luego se señalaron los que debía tener el lugar, poniendo los mojones.

Todas las cesiones territoriales que se hicieron constan en archivos documentados del Ayuntamiento de Madrid. Tras las concesiones, el día 10 de enero de 1493 Pedro García Retamo y Diego Fernández de Guadalix fueron nombrados Alcaldes, mientras que Alonso de Paredes recibió el cargo de alguacil. Pedro Gómez, de Alcobendas, fue requerido como Escribano y Notario público en la nueva población y bajo pena de pérdida y privación de su oficio, además de la consiguiente multa de 10.000 maravedies. Ese mismo día el sitio adquirió el título de municipio. Un mes después, el 13 de febrero, Gonzalo Monzón y Diego de Vargas, ambos Regidores de Madrid, acompañados por el Procurador General, señalaron el lugar indicado para plantar



viñas. Acudieron como testigos Alonso Pescador, Andrés Rodríguez y Alonso Pineda.

Los Reyes Católicos, al rescate.

Ya en 1494, los nuevos vecinos se protegieron una vez más de Juan de Arias gracias a la ayuda de los monarcas, que llegó el 20 de mayo en forma de Cédula Real refrendada por el Secretario Juan de la Parra. En el escrito se instaba al Concejo, a la Justicia y a Oficiales y Regidores de Madrid, e incluso al Príncipe Don Juan, a Infantes y a Duques a que defendieran a los vecinos de San Sebastián de los Reyes y a que multaran con penas y 10.000 maravedies a los que maltrataran y abusaran de los pobladores de la localidad. Juan de Arias, indignado ante las resoluciones reales, atacaba siempre en respuesta las posesiones y los hogares de los que habían huido de él. En enero de 1516 llegó a cometer asesinato, por lo que, tras una denuncia, la reina Juana I y su hijo, Carlos I publicaron el 18 de abril de ese año ordenaron que se cumpliera lo que los Reyes Católicos habían decretado en su momento. En caso de que un allegado a Juan de Arias infringiera la norma real se le impondrían penas como el destierro de la jurisdicción y una multa de 20.000 maravedies, lo cual se informó el 24 de abril al por entonces Alcalde, Andrés Rodríguez. En la actualidad, en la plaza de la Costitución, al lado del ayuntamiento esta el Caserón de finales del siglo XVII, es una de las construcciones civiles más antiguas que se conservan en San Sebastián de los Reyes, su historia está llena de lagunas, pues la documentación e resulta a veces fragmentada.

El Caserón. Se ha pensado, por la información que se recoge en el catastro de Ensenada de 1751, que lo que hoy se conoce como El Caserón eran en realidad dos edificios, la parte que hoy ocupa el museo era la casa de Francisco Javier Vrosa, labrador de la localidad, mientras que la otra construcción se cree que era una propiedad del Ayuntamiento dedicada a mesón, la siguiente noticia que tenemos aparece en un documento de legado que data de 1826. por éste sabemos que la casa de labradores cambió de dueños, pasando a pertenecer a los herederos de Esteban González, quien la debieron adquirir en el último tercio del siglo XVIII. El Ayuntamiento, por su parte, tuvo que vender en algún momento el meson, ya que en 1850 ambos edificios pasaron a manos de Gala y Lorenzo ortiz, a finales del siglo XIX, Manuel Montes García compró dichas edificaciones y las unificó adaptándolas como una gran casa solariega. El Caserón está considerado por un cuerpo principal que da a la plaza y en el que se encuentran las dependencias domésticas destinadas al uso de la familia y de la servidumbre, y por otro espacios auxiliares como granero, boyera, trastero, etc. Todas estas estancias se orientaban en torno a un gran patio, otro más pequeño que hacía las funciones de cuadra por donde, a través de su gran porche, se accedía a una cueva-bodega de gran interés en la actualidad, cuevas-bodegas que en tiempo de guerra casi todas las casas tenían para guardar sus comidas vinos y enseres valiosos, la del Caserón, la tienen muy bien preparada para visitarla, y que les guste.

¿SABÍAS QUE...?

SABÍAS QUE...

Autora: Carina Björne



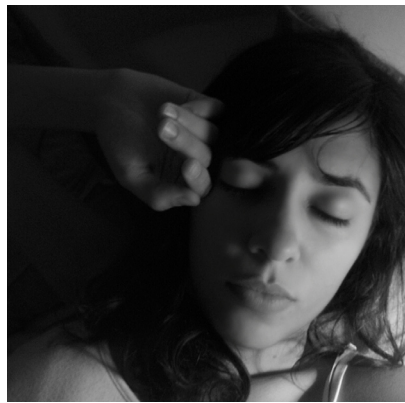
LO QUE TÉ VERDE PUEDE HACER POR LA SALUD

- El té ayuda a reducir el riesgo de cáncer, el antioxidante es 100 veces más efectivo que la vitamina C y 25 veces mejor que la vitamina E, esto ayuda al cuerpo a proteger sus células del daño.
- Ayuda a prevenir enfermedades del corazón y derrame cerebral al reducir el nivel de colesterol y acelera la recuperación de las células del corazón después de un ataque.
- Contiene antioxidantes conocidos como polifenoles que atacan a los liberales libres. Lo que significa ayuda a combatir los efectos del envejecimiento y promueve la longevidad.
- Quema grasa y es un estimulante natural del metabolismo. Puede ayudar quemar hasta 70 calorías por día, lo que se traduce a 3.17 kg. año.
- El antioxidante en el té verde protege la piel de los efectos dañinos de los radicales libres, que son los causantes de las arrugas y el envejecimiento de la piel.
- El té verde ayuda en la lucha contra el cáncer de piel.
- Ayuda también prevenir el riesgo de artritis reumatoide, protege el cartilago y bloquea las enzimas que destruyen el cartilago.
- Contiene alto grado de fluoreno que ayuda a mantener los huesos fuertes y preservar la densidad ósea.
- Ayuda a reducir el nivel de colesterol,

mejora la proporción de buen colesterol y reducir el malo.

- Ayuda a prevenir la obesidad al detener el movimiento de la glucosa en las células grasas.
- Mejora el metabolismo en la relación a los lípidos y la glucosa, equilibrando el metabolismo general.
- Ayuda a fortalecer la memoria, Alzheimer y Parkinson, al ralentizar el proceso de reducción de accitilcolina en el cerebro, que es lo que provoca el Alzheimer.
- Ayuda a las personas con disfuncionamiento hepática, al destruir los radicales libres en el hígado graso.
- Promueve la alta presión sanguínea al reprimir la angiotensina, que hace elevar la presión sanguínea.

No se pierde nada en intentarlo...beber té verde.



DORMIR SIN SUJETADOR

Durante muchos años los que estudiaban las causas del cáncer de mama señalaban a una mala dieta, falta de ejercicio etc. Quizá el artículo más convincente es aquel que relaciona al cáncer con el uso del brasier. Mujeres con antecedentes de uso de sujetadores más apretados 12 horas al día. Sus pechos se cierran, las vías del pecho a los módulos linfáticos, eso provoca la acumulación de líquidos, blandura de tejido y la formación de quistes. Nuestro cuerpo desecha las toxinas a través de las vías linfáticas.

NO USAR BRASIER APRETADO y de preferencia dormir sin para que los senos se recuperen. Ya no es un acto feminista, ahora es una batalla entre la vida y la muerte.

TANOREXIA, síndrome de adicción al sol

Estar siempre moreno, incluso en inno, se ha convertido en una obsesión para muchos. El adicto al sol tiene una imagen distorsionada de sí. Hay conocimientos de los riesgos de tomar el sol sin protección en las horas centrales (12.00-

17.00) porque eso lo acaba pagando la piel. En los últimos veinte años la cantidad de melanomas y carcinomas se han duplicado por diez. No obstante ha mejorado la detección y el diagnóstico, los melanomas se cogen con más rapidez y de forma más precoz. No olvidar de cuidarnos la piel.



Prendas tradicionales de la mujer musulmana

Os describimos las prendas más comunes que utilizan habitualmente las mujeres musulmanas. Las razones por las que las usan son múltiples y complejas. Últimamente han saltado a la actualidad por la prohibición del burka y el niqab en diferentes municipios españoles. Pero éstas no son las únicas prendas típicas. Hay otras como las que os presentamos brevemente a continuación:

HIYAB: El hiyab es un velo característico de las mujeres árabes. Deja libre la cara y muchas mujeres lo llevan como un signo de identidad.

BURKA: Oculta completamente el cuerpo. Una rejilla de tela en los ojos permite que la mujer vea pero no ser vista. Las manos se cubren.

NIQAB: El niqab es una prenda que cubre hasta la rodilla y sólo deja libre los ojos. Se combina con otro velo para los ojos.

SHAYLA: Es un pañuelo largo y rectangular usado en la zona del Golfo Pérsico. Este velo se coloca alrededor de la cabeza.

CHADOR: Usado por mujeres iraníes cuando salen de casa. Cubre todo el cuerpo y puede combinarse con un pañuelo en la cabeza.

Escapada

Alcalá de Henares, Patrimonio de la Humanidad

Autora: Martha Ligia Rincón



Es famosa por su universidad construida gracias al Cardenal Cisneros, el 13 de abril de 1499. Data la bula del Papa Borgia Alejandro VI que autorizaba la creación del Colegio Mayor de San Ildefonso, que fue la cabeza de la universidad. En 1508 se abrieron sus aulas y entre los colaboradores de Cisneros se encontraban importantes personalidades. El germen de la universidad alcalaína lo encontramos en el año 1293 con la creación de los Estudios Generales. Pronto la Universidad de Alcalá compartió con la de Salamanca y por sus aulas pasaron importantes personalidades como San Ignacio de Loyola, Lope de Vega, Calderón de la Barca, Tirso de Molina y San Juan de la Cruz, entre otros. Sus importantes monumentos hacen de ésta una ciudad histórica dentro de la Comunidad de Madrid. Su nombre significa "castillo sobre el río Henares". Su creación se remonta a la época celtíbera pero será con la llegada de los romanos cuando se formará una ciudad notable llamada Complutum. Por la ciudad han pasado varias culturas de las cuales tres llegan a convivir simu-

táneamente: la cristiana, la judía y la musulmana. Esta ciudad está situada en la cuenca del río al este de la región sus distancias con respecto a otras ciudades son 22 km. de Guadalajara y 31 Km de Madrid. Destaca la presencia de nueve monumentos nacionales, como la Puerta de Madrid, Universidad de Alcalá...

- **Casa natal de Miguel de Cervantes.**

Antigua casa del siglo XVI donde según la tradición nació el autor de El Quijote Miguel de Cervantes Saavedra en 1547 entorno a un bayo patio de columnas renacentistas.

- **Corral de comedias de Alcalá**

Es uno de los teatros mas antiguos de Europa, remontándose su construcción al año 1601 en su interior se pueden distinguir las distintas transformaciones que ha sufrido el teatro europeo hasta llegar a la transformación típicamente italiana de coliseo romántico

- **El Hospital de Artesana**

Fundado en 1483, es uno de los hospitales más antiguos de España. En este hospital trabajo como cirujano sangrador Rodrigo de Cervantes, padre del gran escritor.

- **Castillo de Alcalá la vieja**

• **Casa de hipolitus y ruinas de complutum.** La antigua ciudad romana de Alcalá; fue en su momento una importante metropolis

- **Patios Alcalaínos y casa solariegas**

- **Iglesia magistral**

Catedral de los Santos niños justo y pastor, su construcción pertenece al gótico tardío.

- **Real Jardín Botánico Juan Carlos**

- **Plaza de toros de Alcalá...**

Alcalá es, en definitiva, una ciudad de visita obligada, muy cerca de San Sebastián de los Reyes, que nos maravillará con sus calles llenas de historia y atractivos.

VISITAS CULTURALES...
...de nuestras redactoras.
Autora: Carina Björne



- En el **Parador de Alcalá de Henares** **CHRISTINA LAMATA**, ha expuesto sus trabajos fotográficos , a partir de 14 de abril. Esta joven reconocida artista, nacida en Logroño 1984 , vive y estudia en Madrid y tiene mucha relación con Sanse.

- Nuestro vecino de Sanse , Jesús Martín (padre) nos invitó a la Inauguración de la Exposición Póstumo de su hijo Jesús Martín el día 7 de mayo en Blas de Otero.

- Siguen construyendo puentes entre las generaciones , nuestros amigos "literatas/os cascarrabias". Fueron también este año invitados a compartir poesía, esta vez en los IES Torrente Ballester el día 20 de abril y Atenea el día 23 de abril 2010. El homenajeado era Miguel Hernández (100 años de su nacimiento). Estas visitas a los Institutos son realmente muy emocionantes, constructivas y memorables. La poesía puede unir varias generaciones.

- El día 23 de abril a las 11.00 en el Centro de las Personas Mayores de Sanse se celebró un homenaje a nuestra querida escritora Gloria Fuertes . Leyendo y recitando sus obras y cuentos durante unas horas de la mañana, mayoritariamente por alumnos/as de las actividades de literatura y de teatro.

Mujeres con Historia

Autora: Martha Ligia Rincón

Cleopatra, Reina de Egipto



Nació en Alejandría en el año 69 a. C, fue criada por sus padres, Ptolomeo XIII y su esposa, de quien hereda el trono a la edad de 17 años, teniéndolo que compartir con su propio hermano, Ptolomeo XIV, con quien se tuvo que casar. Al poco tiempo de asumir el poder, comienzan los conflictos entre hermanos esposos, los cuales ocasionan el destrocamiento de Cleopatra; y como la joven deseaba conquistar el poder en solitario, inicia una serie de artimañas para acabar con la vida de su hermano. Y fue por tal motivo que es acusada por la corte, hostil con ella, por intentar matar al rey y se ve obligada a huir a Egipto, en donde conoce a Julio Cesar, con quién es amante. Cesar y Cleopatra permanecieron varios meses juntos y de esta relación nace un hijo

llamado Cesarión, pero luego César hizo casar a Cleopatra con otro de sus hermanos, Ptolomeo XV Filopátor, aún niño, haciéndoles compartir la corona. Tras la muerte del Cesar, Cleopatra también se deshace de su esposo y comienza una loca pasión con Marco Antonio, el sucesor de César, quien la hizo coronar en Alejandría, y con quien tuvo tres hijos: Alejandro, Tolomeo y Cleopatra. Fue la reina de uno de los países más poderosos de la tierra, y supo seducir a Julio César y Marco Antonio. Éste, tras ser vencido por Octavio durante la "Guerra Ptolemaica", se refugia con Cleopatra en Alejandría, pero cuando las tropas de Augusto toman la ciudad, se suicida, al mismo tiempo lo hace Cleopatra haciéndose morder por un áspid, víbora muy venenosa.

nuestro
MIRADOR

Pág: 8