

San Sebastián de los Reyes celebra el Día Internacional de la Mujer

Un éxito de participación

Autora: Pilar García García



Momento de la entrega del primer premio (600 euros) del XII Concurso de Carteles al ganador, Eduardo Rubio Rincón, flanqueado por el alcalde y la concejala de Igualdad, M^a Dolores de Diego.

Muchas de las acciones que ha desarrollado el movimiento de mujeres a través de la historia son desconocidas por las generaciones actuales. Más allá de fronteras nacionales y diferencias étnicas, lingüísticas, culturales, económicas y políticas, las mujeres organizan diversos eventos para festejar este día y refrendar la conciencia de que no solo la mitad de

las obligaciones, sino también los derechos, les corresponden. En San Sebastián de los Reyes hemos tenido nuestros días especiales y hay que decir que deberían que ser todos los días del año y no sólo el 8 de marzo, por todo el trabajo que desarrollamos la mujeres fuera y dentro de la casa, que ya es bastante.

Día 7. Parque de la Marina. Asociación Recreativa de Petanca (Mujeres).

A las 10 de la mañana arrancó el campeonato de petanca, con el día muy nublado y mucho frío, pero parece que las jugadoras allí presentes tenían una estufa al lado. Es de admirar estas mujeres mayores, que conservan la fuerza y entusiasmo para dar a las bolas de la petanca. Lo bien que lo hacen y la alegría que transmiten a los demás bien merece el comentarlo.



El Día 7, las mujeres de la Asociación Recreativa de Petanca jugaron una partida donde hicieron gala de habilidad y buen humor.

La asociación se fundó en el 1988 y cada vez cuenta con más socias y socios. En pleno juego llegó la concejala de Igualdad, Dolores de Diego y otros representantes del ayuntamiento, que no quisieron perderse el encuentro y conversaron con las participantes.



El alcalde, Manuel Ángel Fernández, interviene en la Cena de las Mujeres. A la izquierda, la concejala de Igualdad.

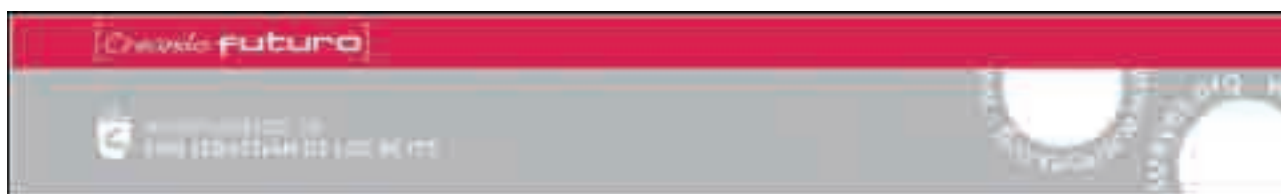
Día 8. Cena de las mujeres.

Se esperó un tiempo para que llegaran todas las asistentes al Asador Ribera de Aranda e intervino la concejala de Igualdad que habló sobre lo que representaba el Día de la Igualdad, los derechos de la mujer y posteriormente cedió la palabra al alcalde, Manuel Ángel Fernández, que vino a decir que a pesar de los avances conseguidos, la sociedad sigue orga-

[Pasa a la página siguiente](#)

SUMARIO

Pag1 • Día Internacional de la Mujer: crónica de los actos programados en San Sebastián de los Reyes. **Pag2** • Saluda de la Concejala de Igualdad, M^a Dolores de Diego. **Pag3** • Entrevista a Sara Villaplana, monitora del Dehesa Boyal. **Pag4** • Pleno municipal con los más jóvenes **Pag5** • Cuentacuentos por la igualdad **Pag6** • El empleo femenino: menos salario a igual trabajo. **Pag7** • ¿Sabías que...?: trucos y curiosidades **Pag8** • Escapada: Salamanca, la joya de piedra • Libros: "Pastelillos de Gloria", de Magdalena Landa • Cine: "Contranatura" y otros cortos • Mujeres con Historia: Irene Sandler



M^a Dolores de Diego, concejala de Igualdad

Un día para celebrar y reivindicar

Es para mí una gran satisfacción presentaros una nueva publicación de la revista "Nuestro Mirador", que como sabéis está elaborada por el equipo de redactoras formado por usuarias de nuestra Delegación, que aportan su valioso testimonio como redactoras y protagonistas en los temas que nos afectan. Este número está especialmente dedicado a las actividades desarrolladas con motivo del Día Internacional de la Mujer, fecha reivindicativa a nivel mundial, y que no podemos ni debemos pasar por alto. De nuevo la celebración del 8 de Marzo nos ha ofrecido una oportunidad para que todas las personas, mujeres y hombres de San Sebastián de los Reyes, nos unamos por una doble causa: la celebración simbólica y la conmemoración de la labor desarrollada por millones de mujeres en defensa

de la igualdad y los derechos de la mitad de la población mundial, y de lucha y reivindicación de la igualdad de género y los derechos humanos, como premisas imprescindibles para el desarrollo, la paz y la seguridad mundial. Uno de nuestros principales objetivos es impulsar medidas que fomenten la educación para la igualdad, la transmisión de modelos de convivencia igualitaria, y la eliminación de prejuicios y estereotipos de género. Para ello desde la Concejalía de Igualdad, impulsamos el taller de prensa y esta publicación. Doy mi más sincero agradecimiento a las redactoras y participantes del taller por su trabajo, a la vez que quiero dar la bienvenida a las nuevas incorporaciones y animar a todas aquellas mujeres que se sientan atraídas a colaborar con nosotras. Un cordial saludo para todas y todos. ∞∞

nuestro
MIRADOR

Edita:

Delegación de Igualdad
de San Sebastián de los Reyes

Dirección: Juan Diego Tobajas

Redacción: Pilar García, María José Martín,
Carina Björne, Martha Ligia Rincón

Fotografía: Pilar García, María José Martín

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

Viene de la página anterior

nizada sobre unos estereotipos que confrontan con los intentos de avanzar en pie de igualdad entre hombres y mujeres. Quedan aún reivindicaciones pendientes y esta fecha nos debe servir para que todos los poderes públicos, organizaciones políticas y sociales, reafirmen su compromiso de trabajar conjuntamente con el fin de que la igualdad sea un hecho. El alcalde anunció algo muy importante que hace mucho tiempo se comentó para hacer: una nueva Delegación de la mujer mejor y que ya está el proyecto previsto, lo cual nos alegró mucho a todas.

Después se dio paso a las entrega de premios de las carteles del Día Internacional de la Mujer, el primer premio al mexicano Eduardo Rubio, de 38 años.

La cena fue extraordinaria y cuando terminó hubo cuentacuentos y un tiempo de baile, todo muy bien organizado.



Exposición de los carteles presentados para el concurso del Día Internacional de la Mujer. Arriba, el primer, segundo y tercer premio.

Día 10, Cine-fórum, "Los hombres que no amaban a las mujeres"

Así veo yo a Lisbeth Salander
Por Martha Ligia

Su infancia fue fugaz como una mariposa, o tal vez flor de primavera. Tristemente marcada por los conflictos en el seno del hogar y tantos mas que fue encontrando en el camino de su vida. Con un sinfín de problemas psicológicos y una frialdad

Día 15. Mesa redonda. La Igualdad de las mujeres discapacitadas.

D. Andrés Torres García, Presidente de la Asociación Contra el estigma en salud Mental, comentó sobre la enfermedad bipolar sus problemas tanto para el enfermo y sus familiares, puesto que es una enfermedad bastante complicada, con cambios de estar alegre como de hundirse en la melancolía. Se están haciendo mucho avances sobre esta enfermedad, que afecta tanto a la enferma como al entorno, para que lleven una vida normal.

Dña. Eulalia Alicaída Cornejo, Coordinadora Nacional de la Asociación de Artritis Reumatoide. También comentó sobre esta enfermedad que no sólo la padecen mayores sino también niños. Sobre la esclerosis múltiple, cuando tienen ramifi-



Las conferencias han tenido mucho éxito y participación de público.

caciones es muy complicado. Los enfermos tienen sequedad en la boca, ojos secos, según esta mujer una chica de veinticinco años le tuvieron que poner una prótesis de cadera. Estos pacientes llegan a estar en un estado con dolor al simple roce físico, tienen rigidez matutina con mucho dolor y según parece suele ser hereditaria.

que le delata. Es una adolescente, insensible a lo cuanto le rodea, es fría, dura, calculadora, indomable, con una sed de venganza hacia todos aquellos que le han hecho tanto daño. Comienza una búsqueda con frenesí de solucionar determinados acontecimientos, en los que repentinamente se ve involucrada por ayudar a su amigo y amante. Es una chica sin escrúpulos, sin piedad. Su pasado y su presente le van dejando huellas en el alma y en el tiempo. Lisbeth no quiere al amor. ∞∞

M^a Inés López Ibor, Psiquiatra y profesora de la Universidad Complutense de Madrid habló sobre las mujeres cuando son adolescentes, el problema de estar guapas, delgaditas y estupiditas. En definitiva, los problemas de la mujer y la presión que sufre actualmente en relación a su imagen.

Los actos programados durante la semana para celebrar nuestro Día Internacional fueron muy interesantes, variados y con gran participación de público, tanto femenino como masculino. ●●●

Fútbol Femenino Sanse – Wheeling Jesuit University

El pasado 11 de marzo, dentro del Programa conmemorativo del Día de la Mujer, se celebró, en las Instalaciones Dehesa Vieja, un divertido encuentro de Fútbol entre los equipos Juventud Sanse y la Universidad Wheeling de Virginia de USA, con la presencia de Miguel Ángel Martín Perdiguero, concejal de Deportes, de Dolores de Diego, de Mujer, y de los directivos del Club local. Las americanas se impusieron por 5-0. Las "chicas" del Juventud Sanse demostraron su evolución y el gran trabajo de su técnico Jose Manuel Martín Valdeavero. Animamos y felicitamos a todas las jugadoras de fútbol ya que somos conscientes de sus dificultades en un mundo todavía muy masculinizado. La práctica del deporte en general y sobre todo en algunos especialmente, se sigue incentivando menos a las chicas, con lo que tienen doble mérito. Enhorabuena. ●●●



nuestro
MIRADOR

Pág: 2

Entrevista

“Hay que estar continuamente aprendiendo y formándose para estar al día en tu profesión”

Sara Villaplana, monitora del Dehesa Boyal **Por: M^a José Martín García**



Sara coordina imparte diferentes cursos y hace uso de elementos como el 'step' para hacer más divertidas las clases.

Esta sansebastianense de 26 años es una de las profesoras del polideportivo municipal del Dehesa Boyal. Es alegre, dinámica y transmite ritmo y ganas de hacer deporte. De pequeña impartió clases de baile, y estuvo con la escuela de baile de Antonio Gades. Ha realizado diferentes cursos para ampliar sus conocimientos y así poder dedicarse a dar clases como: Aerobic, Ciclo Indoor, Fitness, Latino, Batuka, STEP, Cardio-Box, Balón Fit-Ball. Sara acude todos los días al polideportivo Dehesa Boyal. Allí da clases a varios grupos.

¿Desde cuándo te dedicas a este trabajo?

Desde que acabé de estudiar hace 6 años. Llevo 3 años en el polideportivo Dehesa Boyal, y anteriormente trabajé en gimnasios como Curvas, Holiday-gym o Fitness first.

Se entiende que lo tuyo es puramente vocacional...

Es estupendo, estás trabajando y a la vez cuidándote y divirtiéndote. Es un trabajo físicamente cansado pero si te gusta ¡compensa y mucho!

¿Concillas bien tu vida familiar y laboral?

De momento sí porque no tengo hijos y dedico el 100% de mis energías a mi profesión. Hay que estar continuamente haciendo cosas nuevas aprendiendo y formándose para estar al día con las distintas clases.

¿Cómo empezaste?

Siempre me ha gustado mucho el baile y el deporte y me he dedicado mucho a ello. A la hora de elegir unos estudios lo tenía muy claro.

También mientras estudiaba daba clases extraescolares de Danza y multideporte.

¿A cuantas alumnas impartes clase?

No lo sé ni yo misma! En una clase muy demandada puede haber 30,40,50...Y con las 3 ó 4 clases que doy diarias ¡imagínate!

¿Qué tipo de mujeres acuden a tus clases?

De todo tipo, edad y condición. Me gusta que la gente se lo pase bien, pero que trabaje. Algunas me dicen que soy muy exigente pero si queremos obtener resultados y sentirnos bien al acabar la clase hay que currárselo. De todas formas, por encima de todo nos lo pasamos muy bien.

Aparte de tu trabajo, ¿qué otras aficiones tienes?

Me cuido, hago deporte, me lo paso bien, escucho música, bailo, estoy en contacto con la gente...! me gusta todo! ●●●



Grupo de alumnas de una de las clases que imparte Sara en el polideportivo Dehesa Boyal.

Actividades físicas para adultos en las instalaciones deportivas municipales



GIMNASIA SUAVE

Dirigido a la población con deficiencias morfo-genéticas o posturales, y del aparato locomotor en general, que necesitan de una actividad de baja intensidad y de una mayor atención.

DESARROLLO CARDIOVASCULAR

Dirigida a personas que necesitan de una actividad de baja intensidad, y de una mayor atención. Es imprescindible pasar un reconocimiento médico previo a la inscripción, presentando informes del especialista, y utilizar pulsómetro en todas las sesiones. No es imprescindible saber nadar para la sesión en piscina.

ESCUELA DE ESPALDA

Dirigido a la población con deficiencias morfo-genéticas o posturales en la columna vertebral, y que necesitan de una actividad de baja intensidad, y de una mayor atención. Es imprescindible pasar un reconocimiento médico previo a la inscripción, presentando informes médicos del especialista. No es imprescindible saber nadar para la sesión en piscina.

FIBROMIALGIA

Dirigido a la población con fibromialgia. Enfermedad que se caracteriza por un conjunto de síntomas entre los que están, los dolores musculares y de cabeza, y que padece al menos un 3% de la población. No es imprescindible saber nadar para la sesión en piscina.

YOGA, TAICHÍ, PILATES, FITNESS, ACQUA-GYM, DIVER-GYM...

Más información de todas estas actividades: Complejo Deportivo Municipal Dehesa Boyal

RECEPCIÓN - CENTRALITA:

Dirección: Avda de Navarrodán s/n

Código Postal: 28700

Teléfono: 91 659 29 23

Fax: 91 659 35 38

Horario de atención: De Lunes a viernes de 8:30 a 22:30 horas. Sábados, domingos y festivos de 8:00 a 22:00 horas.

Alumnas y alumnos del Instituto 'Joan Miró' asisten a un pleno municipal con motivo del Día Internacional de la Mujer Los más jóvenes también participan



Junto al alcalde, que moderó el pleno, también estaba la concejala de Igualdad (derecha), Dolores de Diego, y la de Educación (izquierda), Lorena Heras.

Con motivo de la celebración del 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer, la Delegación de Igualdad del Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes quiso realizar una campaña de sensibilización dirigida especialmente a la población más joven del municipio.

Se invitó a alumnos y alumnas de los Centros de Educación Secundaria a realizar una sesión plenaria en la Sala de Plenos actual del Ayuntamiento que fue moderada por el Alcalde del ayuntamiento D. Manuel Ángel Fernández Mateo y que se desarrolló el mismo día 8 de marzo por la mañana. Participaron las alumnas y alumnos de 4º curso de Educación Secundaria del Instituto "Joan Miró" que demostraron su madurez y sensibilidad aportando sus reflexiones que en torno al tema. Los alumnos y alumnas debatieron sobre la importancia de la celebración y conmemoración del "Día Internacional de la Mujer" así como de la necesidad de tomar medidas para ayudar a las mujeres a conseguir la igualdad real.

Con la realización de este pleno municipal, los jóvenes tuvieron la oportunidad de realizar un ejercicio de participación política y ciudadana interesante y novedoso.

Los participantes en el pleno se formaron en diferentes partidos políticos denominados "Rosa Luxemburgo", "Isabel Allende" y "Rosa Cha-

cel" representando tanto al gobierno municipal como a los grupos de la oposición.

Comenzó el turno de palabra con el partido del gobierno que expuso los antecedentes históricos por los que se viene conmemorando el Día Internacional de la Mujer desde 1857. El resto de

En un ejemplo de participación democrática, las chicas y chicos fueron portavoces de lo que piensan el resto de compañeros y compañeras, creando un espacio para la reflexión sobre la igualdad muy interesante

partidos políticos coincidieron en la situación de desventaja en la que actualmente se encuentran las mujeres a nivel internacional en muchos aspectos, mayores índices de pobreza, sueldos inferiores en un 30 y 40%, víctimas de violencia de género y sexual, desigualdad en el ámbito educativo, libros de texto con roles sexistas, baja participación parlamentaria de las mujeres etc.

Se aprobó por unanimidad la necesidad de seguir conmemorando el Día Internacional de la Mujer. Con respecto a lo que se gana con la igualdad todos coincidieron en que se gana tiempo, autonomía, mejora del bienestar, compartir cargas familiares, y en general mejora de la calidad de vida para hombres y mujeres. Insistieron en la necesidad de tomar más medidas que faciliten la conciliación de la vida laboral y familiar y que posibilite la incorporación total de las mujeres a la vida económica, así como a los puestos de responsabilidad. Promover proyectos de inserción sociolaboral para las mujeres, especialmente para víctimas de violencia.

El pleno se desarrolló en un tono cordial, pero en todo momento con la seriedad y solemnidad que el acto requería. Fue un auténtico ejemplo de participación democrática, de forma que las chicas y chicos fueron portavoces de lo que piensan el resto de compañeros y compañeras, creando así un espacio de reflexión sobre la igualdad muy interesante, dirigido muy acertadamente por el alcalde de nuestro municipio.

Desde la Delegación de Igualdad queremos agradecer muy especialmente la colaboración de los profesores del Instituto "Joan Miró" que nos han demostrado su entrega y profesionalidad.

CuentaCuentos por la igualdad

Los niños y niñas de San Sebastián de los Reyes, pudieron disfrutar también en las bibliotecas de nuestro municipio del cuentacuentos denominado "Clic clic en Igualia".

Esta actividad dirigida a los más pequeños se desarrolló en las tres bibliotecas municipales los días 4, 11 y 18 de marzo con una amplia participación tanto de los más pequeños como de sus papás y mamás.

Clic Clic, una curiosa ratita llega de visita a Igualia, el lugar donde vive su amiga Cocó, una gata intrépida y amigable. Durante su estancia en Igualia conocerá a los amigos y amigas de Cocó: Tuerquitas, Marquitos, la Sra Fresca, a la familia Maco Meca-Meca Maco... el bazar de D. Igualón y a la abuela Nela. Con estas amistades vive variadas y divertidas experiencias que recoge en su cámara de fotos.

Tuerquitas aprende a vestirse sola, Marquitos le enseña el baile del flus flas que ha preparado junto a su amiga Suki para su profe Moncho, acompaña a la Sra. Fresca que está recogiendo el premio por ser la investigadora de frutas y verduras más importante de Igualia mientras su marido está ocupándose de su hija Fresquita... con la familia Maco Meca-Meca Maco disfrutará de un paseo en barco capitaneado por la Sra. Meca y el Sr. Maco le tejerá una bufanda... y en el bazar de D. Igualón, comprobará que niños y niñas juegan por igual.

En la actividad Clic Clic en Igualia se representa la vida cotidiana de una sociedad igualitaria, equitativa, libre de prejuicios y estereotipos, donde las desigualdades entre hombres y mujeres no existen y donde las diferencias entre las personas no conllevan relaciones de poder o discriminaciones.

El personaje central de esta actividad es Clic Clic que comparte su experiencia en Igualia con niños y niñas a través de una narración di-



námica, fresca, colorista... donde además de la recreación interpretativa de personajes se interactúa con muñecos de cartón y se motiva la participación de los niños y niñas.

Cada experiencia que vive Clic Clic en su visita a Igualia queda recogida en una foto simbólica que hace Clic Clic. Esto facilitará el fijar la mirada de niñas y niños sobre personajes y vivencias que son modelos de valores igualitarios. Estas "fotos", en realidad ilustraciones en formato de puzzle, se muestran al final de la narración y a su vez servirán para que niñas y chicos jueguen con ellos a recrear las vivencias de Clic Clic en Igualia.

Contenidos de género de Clic Clic en Igualia:

- Corresponsabilidad y reparto de tareas domésticas.

- Conciliación de vida personal y profesional.
- Desarrollo de autonomía personal.
- Desarrollo emocional (sin condicionamientos de género)
- Identidades de género igualitarias

De manera transversal este cuentacuentos-taller incorpora personajes de "mayores" y personajes de otros orígenes raciales o culturales, tratando la integración generacional y cultural a la vez de la educación en igualdad de género.

Objetivos de Clic Clic en Igualia:

- Poblar la imaginación de niños y niñas con situaciones y personajes diversos, que interactúan desde la igualdad, el respeto a la diferencia y el buen trato.
- Fomentar la focalización de la mirada de niños y niñas en modelos igualitarios, de corresponsabilidad, buen trato, diversificación profesional, etc.
- Potenciar en niñas y niños el desarrollo de aficiones y destrezas libres de prejuicios de género.
- Animar a jugar y utilizar juguetes y objetos de manera igualitaria.
- Vivenciar el intercambio de roles y la corresponsabilidad doméstica de manera normalizada.
- Experimentar la vivencia del éxito y el aplauso tanto en lo relacionado con el mundo profesional como en el ámbito doméstico.
- Fomentar la asociación del éxito profesional y el poder social a las mujeres, y los cuidados y conciliación de vida personal y profesional a los varones.
- Acostumbrar a niños y niñas a la "normalización" de una sociedad igualitaria.



El empleo femenino

Igualdad de Formación = Desigualdad de Salarios

Autora: M^a José Martín García



Formación y salario, no siempre es equitativo. A la hora de conseguir un empleo, la formación es un factor de igualdad entre hombres y mujeres pero no a la hora de recibir un salario. Cuanto más alta formación tengan ellos, mayor será su salario, esto se asocia a la disponibilidad horaria.

Por otro lado está la responsabilidad con que se encuentran las mujeres, cuando deciden tener hijos, o tienen que hacerse cargo de ancianos. Hay una clara diferencia entre el sector privado; pues aquí, según la catedrática de Economía de la Universidad del País Vasco Sara de la Rica. "Estar siempre disponible para el jefe es algo que las mujeres no pueden hacer. Ellas, para conciliar vida laboral y personal, acabaran por abandonar cualquier intento de promoción. Pero todo el mundo tiene que saber que los hijos son de la sociedad no de las mujeres".

En el sector público, sin embargo además de tener más seguridad en el trabajo, también se consiguen sueldos más altos que en la empresa privada, sobre todo si tienen estudios superiores.

De la Rica, miembro de la Fundación de Estudios de Economía Aplicada, opina que "es importante que a corto plazo las mujeres se mantengan en el mercado laboral o accedan a él, porque eso supone entrar en una buena dinámica de crecimiento a través de la mano de obra femenina, muy cualificada.

Pero para eso se necesita que las negociaciones colectivas entre la empresa y los trabajadores dejen de ser leoninas para las mujeres.

La tasa de empleo de las mujeres con hijos dependientes es del 62% en la UE, mientras que para los varones tener familia apenas influye: su tasa de empleo sigue siendo alta, de un 91%. Y ese problema permanece con estudios y sin ellos.

El salario medio de las mujeres es entre un 20% y un 30% menor que el de los hombres en todas las CC AA.

"Una mujer tendría que trabajar un mes y 22 días más que un hombre para ganar el mismo salario, según los estudios europeos", afirmó la presidenta de la Comisión de Igualdad del Congreso, Carmen Calvo. Hay que distinguir discriminación de desigualdad salarial.

La discriminación se produce cuando la mujer cobra menos por el hecho de serlo en un trabajo igual o de igual valor. ●●●



La igualdad en el trabajo, objetivo fundamental del III Plan de Igualdad de Oportunidades del Municipio

Dentro de las siete áreas de trabajo de este plan recientemente renovado por la Delegación de Igualdad de nuestra ciudad, la igualdad en el trabajo es protagonista:

ÁREA II: FOMENTO DE LA FORMACIÓN LABORAL Y DEL EMPLEO FEMENINO

Objetivo General 2: Desarrollar políticas de fomento del empleo que promuevan la

incorporación de la mujer al mercado de trabajo y sirvan para eliminar las desigualdades a través de acciones formativas y de sensibilización para las propias mujeres y para los agentes responsables de su inserción.

Objetivo 2.1: Favorecer la incorporación de las mujeres al mercado laboral.

Objetivo 2.3: Promover la formación laboral de las mujeres con necesidades formativas especiales.

Objetivo 2.4: Fomentar el autoempleo de las mujeres del municipio

Mujeres de Sanse

Y después de los cuarenta... ¿qué?

Marina Crespo es una ciudadana de San Sebastián de los Reyes, a ella le gustaría aportar su granito de arena sobre este tema. Y nos comenta lo que opina: Las mujeres desde niñas crecemos predestinadas a las tareas de la casa.

Empezamos jugando con juguetes y acabamos realizando aquello con lo que jugábamos; que son las tareas domésticas. Unas tareas sin remuneración, aunque, eso sí, somos administradoras de nuestro hogar. Creo que toda mujer ama de casa se vería más satisfecha si tuviera su propio sueldo; sentirse remunerada por estas tareas cotidianas, que la convierten en limpiadora de su hogar, enfermera de su familia, cocinera y administradora. Todo esto para ella pues el hombre como trabaja fuera ya tiene bastante. Con el tiempo hemos ido ganando terreno, llegamos a puestos similares a los del hombre, pero peor remuneradas. Llegará el día en que algún político se dé cuenta del papel de la mujer en el hogar, porque hay que tener en cuenta que con la incorporación temprana de la mujer en el mundo laboral se están perdiendo muchos valores. Cuando se alcanza cierta edad 40-50 años, y la mujer se quiere incorporar al mundo laboral y teniendo estudios no es fácil encontrar un empleo que no sea: Limpiadora ayudante de cocina, cuidadora de niños o de ancianos. Que al final son los mismos que ejerce en su casa pero no remunerados. ●●●

¿SABÍAS QUE...?

Autora: Carina Björne

BENEFICIOS DE INTERNET

Los amigos/as "virtuales", pueden llegar a llenar tu vida diaria, con más alegrías que tristezas. Llegan a ser parte de tu vida, nunca te sientes sola.



Una amiga que escribe a tu correo electrónico, siempre encuentra la ocasión para escabullirse del trabajo para enviarte un mensaje de su agrado, una foto que da risa, un chiste, música, consejos y cariño. Un mensaje cariñoso en un momento de tristeza o melancolía, ayuda mucho para salir adelante y todos/as tenemos momentos de flaqueza. Llegan justo en el momento de la soledad o del desamor y se borra el mal humor a través de un monitor. Te ayudan a la distancia, sin esperar ningún favor. " Solo que les permitas entrar en tu buzón". •••

QUÉ BUENA, LA CEBOLLA

La cebolla y ajos diseminados en las habitaciones, tienen poderosas propiedades antibacterianas y antisépticas.



Se puede poner una cebolla sin pelar en un plato en la habitación, la cebolla absorbe el virus del gripe, absorbe la bacteria.. Recomendamos cortar ambos extremos de una cebolla, pinchar con un tenedor uno de los extremos, en un plato, puesto al lado de un paciente enfermo de gripe, durante la noche, la cebolla se volvería negra, a la mañana por los gérmenes.

Sea lo que sea... que tiene de perder solo los céntimos por una cebolla. **CUIDE SU SALUD. •••**

'BRAIN TRAINING'

El cerebro mejora con la edad. La actividad mental modifica el cerebro y nos conduce a mas sabiduría y a eso se llama NEUROPLASTICIDAD.



El cerebro, cambia de forma según la actividad mental. Lo demuestra lo importante de mantener una actividad mental intensa, conforme avanzamos en edad. A lo largo de la vida acumulamos un

repertorio de "habilidades" y capacidad para renovar patrones que nos permiten abordar nuevas situaciones, lo llamamos "experiencia", parece estar dominada por un "piloto automático". La vida mental intensa desempeña un papel esencial en el bienestar cognitivo en las etapas avanzadas de la vida.

El ejercicio físico nos protege nuestra salud cardiovascular, el ejercicio cognitivo nos protege nuestra salud cerebral.

Es factor de protección contra la demencia y la senilidad.

¿Qué tal la idea de incluir el ejercicio cognitivo en forma regular como un rasgo en nuestro estilo de vida? •••

USO DEL MICROONDAS

Nunca deberíamos poner solamente agua a calentar en el microondas. Además se debe poner algo en el agua, por ejemplo poner un palo de madera o incluso



una bolsita de té, para que no se produzca un supercalentamiento. Lo que pasa es que el agua se calienta mucho más rápido de lo que las burbujas empiezan a formarse, de tal manera que el agua se va sobrepasando el tiempo de hervir. El agua se atora, queda estancado y al contacto con el aire, al sacarlo del microondas, el agua puede saltar a la cara con fuerza por la fuerte energía contenida. •••

Escapada

Salamanca, la joya de piedra

Autora: M^o José Martín García



El tiempo pasa rápido, y ya llegan esos días soleados de primavera que sin llegar a ser demasiado calurosos nos invitan a salir los fines de semana.

Sin duda tenemos gran variedad de lugares para visitar, pues no hace falta salir de nuestro país para contemplar verdaderas maravillas y disfrutar de esos lugares tan característicos que tenemos cerca de aquí.

Así nos encontramos por ejemplo a unos 200 km. a Salamanca, situada al noroeste de la Península Ibérica, en la comunidad de Castilla y León.

Salamanca es una ciudad relativamente pequeña, acogedora y hospitalaria, y es el mejor y el más importante centro cultural de España. Ha sido durante el año 2002 Capital Europea de la Cultura, Sólo con este título, podemos hacernos una idea de la dimensión cultural que acompaña a esta ciudad, su historia y sus gentes.

Es una ciudad joven abierta al mundo, que mezcla en sus calles arquitectura y monumentos, lo clásico y lo moderno.

A esta ciudad llegan todos los años más de 60.000 estudiantes de todos los países del

mundo. Si además le sumamos los alumnos de su Universidad, el resultado es una ciudad totalmente universitaria, preocupada por el arte, la cultura, la música y cómo no, por la diversión y el ocio.

En Salamanca no sólo podrás empaparte de cultura durante el día, si no que también podrás disfrutar, cualquier noche de la semana, en los cientos de bares y discotecas de la ciudad.

Los fines de semana la oferta cultural aumenta, así como las propuestas de ocio y tiempo libre.

Salamanca se halla en el centro de la Ruta de la Plata, desde la que puedes visitar ciudades tan interesantes como: Ávila, León, Oporto, Lisboa, Cáceres, etc.

Todo esto hace de Salamanca un lugar perfecto para estudiar español.

Salamanca es tranquila, sin aglomeraciones, sin problemas de tráfico ni ruido; una ciudad donde no existe el aburrimiento y siempre hay algo nuevo que hacer cada día.

Así encontramos algunos de sus monumentos como: **LA PLAZA MAYOR:** La más bella de España, modelo de plaza monumental porticada, de estilo barroco del siglo XVIII. Los pórticos se hallan formados por 88 arcos de medio punto, sobre robustos pilares. En esta plaza se encuentra el Ayuntamiento y se desarrolla la mayor parte de la vida estudiantil y ciudadana.

LA CASA DE LAS CONCHAS. El edificio civil más representativo del arte de la época de los Reyes Católicos. Se funden en esta casa las sugerencias góticas, moriscas e italianas. Su motivo ornamental lo constituyen sus 350 conchas de peregrino detrás de las que se dice que se halla oculto un tesoro.

Otros monumentos son: La Catedral Nueva La Catedral Vieja, Fachada de la Universidad... ¡No puedes perdértelo!

DE CINE



Como estrellas fugaces de Sanse, han participado un curtido número de mujeres como actrices o figurantes en algunos cortometrajes, este invierno. Entre ellas, Carina Björne, asistente al taller de prensa de

la Delegación de Igualdad y mujer inquieta ante todo. En el cortometraje LEAH (tema Escuela mujeres- dos hermanas) con Adriana Vera como joven directora. También algunas de nuestras chicas del teatro (Gloria Fuertes y Marsillach) -en el cortometraje CONTRANATURA (tema social, maltrato hijo a madre) que se estrenó recientemente en Madrid el día 26 de marzo en Madrid.

LIBROS

Magdalena Landa nació en Madrid 1948 (hija de vascos), sigue viviendo y trabajando en la capital. Pastelillos de Gloria, son pastelillos que se comen uno

por uno, sí no se empachan. Cien páginas de dulzura. Ella empezó su aventura literaria andando por las Ferias del libro en Galicia. Pertenece a diversos grupos culturales. Allí enseña lo básico de la

escritura desde hace 9 años en la Casa de la Mujer, y en el distrito de Arganzuela. Pastelillos de Gloria son once bocados almibarados de poesía. La poesía es la manifestación más alta y noble de la estética y de la espiritualidad. Un libro que alimenta el corazón y para todas las edades.



Mujeres con Historia

Por Carina Björne

IRENE SENDLER, la madre de los niños del Holocausto



El premio Nobel no se lo lleva siempre al que más lo merece. Irene Sendler falleció a los 98 años de edad. Entonces, ¿quién era esta mujer tan increíblemente valiente?. Durante la II Guerra Mundial, Irene consiguió un permiso para trabajar en el Ghetto de Varsovia como especialista en alcantarillado y tuberías. Pero sus planes iban más allá, sabía cuáles eran los planes para los judíos (siendo alemana). Irene sacaba niños escondidos, en la parte atrás del camión. En el fondo de su caja de herramientas, los más pequeños y los de mayor tamaño en un saco de arpillera. A su perro le había entrenado para ladrar a los soldados nazis cuando ella salía del ghetto en ambulancia con enfermos de tifus escondidos en bolsos y ataúdes. Así se las ingeniaba para poder

sacar más de 2.500 niños del Ghetto. El 20 octubre 1943 fue detenida por el Gestapo. La rompieron las piernas, los brazos y la pegaron brutalmente. Antes de ser ejecutada fue salvada por la resistencia. Tenía un registro con los nombres de todos los niños y lo guardaba en un tarro de cristal enterrado en su jardín. Después de la guerra, intentó localizar a los padres que pudieran haber sobrevivido y reunir la familia. La mayoría habían sido llevados a la cámara de gas. Ayudó a los niños a encontrar casas de acogida o fueron adoptados. Irene fue propuesta para recibir el premio de la Paz... pero no fue seleccionada. Hoy recordamos a una mujer muy valiente que arriesgó su vida para ayudar. Ayudar a alguien cada día, debe ser una necesidad que salga del corazón.