

EL PUBLIERROR

5072

DEHESA *de la* VILLA

MADRID NORTE

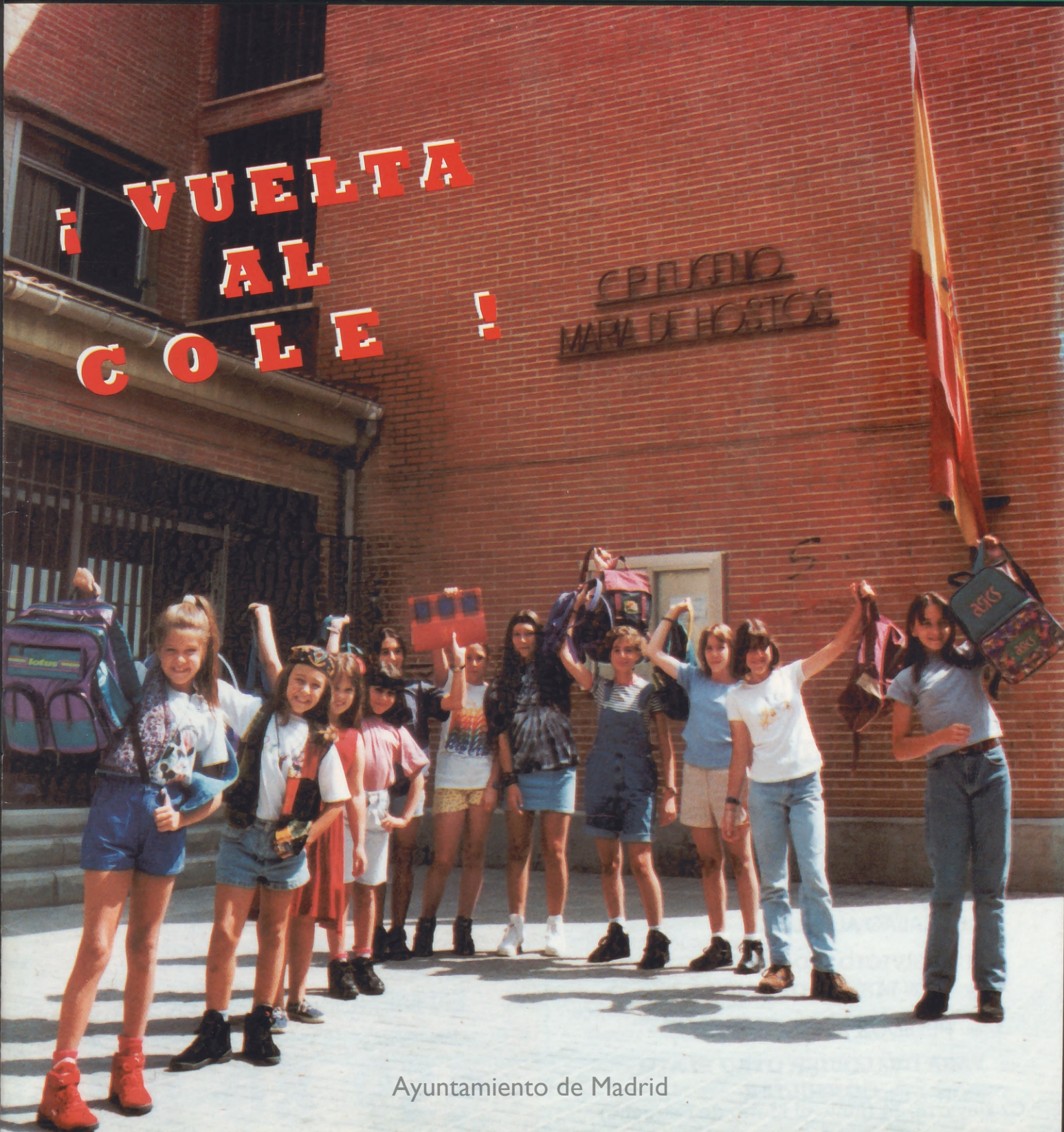
Informativo MENSUAL

AÑO VIII NUMERO 74

SEPTIEMBRE 95

¡ VUELTA
A
L
C O L E !

CRUCIO
MARA DE HOSTOS



Ayuntamiento de Madrid

¡SUS FOTOS AQUÍ!

MEJOR PRECIO + CALIDAD



FOTO DEHS

LABORATORIO PROFESIONAL - AFICIONADO
C/ Ofelia Nieto, 17 · Teléfono y Fax: 450 45 93

CON EL AVAL DE

DEHESA *de la* **VILLA**
Informativo MENSUAL

Tlf: 459 08 02



ESPECIALIDADES

- ✓ CONEJO AL AJILLO
- ✓ CONEJO CON TOMATE Y PIMIENTO
- ✓ CONEJO ESCABECHADO
- ✓ BACALAO CON TOMATE
- ✓ BACALAO REBOZADO
- ✓ BACALAO AL PIL PIL

**SERVICIO A DOMICILIO
EN MENOS DE 1 HORA**

PEDIDOS AL Tlf. : 459 08 02

**PARA CUALQUIER OTRO PLATO
CONSULTAR**

C/ Navarra, 14 (Junto al Metro de Estrecho)



LA AUTENTICA VALENCIANA

Paella para DAR Y LLEVAR

EN MENOS DE UNA HORA

Puedes recogerla o te la llevamos a casa

459 80 00

Ayuntamiento de Madrid

SEPTI

DEHESA de la VILLA

Informativo MENSUAL

AÑO VIII
NUMERO 74 SEPTIEMBRE 1995

Director:

Manuel Ruiz Cerezo

Secretaria Redacción:

M. Carmen Moreno

REDACCIÓN

Cultura:

M^a Teresa Márquez

Luis G. de la Peña

Asociaciones:

Celia Baños

Mati Aguado

M.R. Paratcha

Reportaje y entrevistas:

Sonia Recio

Eugenia Alvarez Palencia

Familia:

Rosa M^a Fernández

Psicoanálisis y Salud:

Esther Villahoz Loureiro

(Psicoanalista)

Manuel Broco Barredo

(Psicólogo-Psicoanalista)

Psicología y Educación:

Angela Tormo/Luz Lozano

Salud:

Dr. Francisco Herráez Hontoria

Consultorio Legal:

Castiñeira, Lara y Asociados

Mundo Animal:

Animanía

Mikiara, S.L.

Deportes:

A. P. Corresponsal

Ruiz C.

El Rincón del Dehesa-Hogo

Jesús Baeza Lafuente

Fotos:

Alberto Ferreras

Fotocomposición e Impresión:

ISOGRAF, S.A.

Edita:

PUBLIDEHS, S.L.

C/. Ofelia Nieto, 17

Teléfono y Fax: 450 45 93

DEHESA DE LA VILLA
no comparte, necesariamente,
la opinión de sus colaboradores
DISTRIBUCIÓN GRATUITA
Depósito Legal: M-25151-1988



EN PORTADA

VUELTA AL COLE

Nuestros pequeños lectores/as también inician un nuevo año escolar, cargando a sus espaldas un macuto de ilusiones y pesados volúmenes que tendrán que ir digiriendo en el transcurso de los 9 meses que les quedan por delante.

Suerte a todos para que el próximo verano puedan cómodamente disfrutar de sus éxitos.

EDITORIAL

UN AÑO MÁS

Sin esperar al 96, un año más iniciamos nuestra andadura. Hemos hecho un alto en el camino, hemos tomado oxígeno y volvemos a tomar las riendas de esta nuestra aventura ¿Hasta cuando? mientras el cuerpo aguante y vosotros nuestros lectores amigos, sigáis prestándonos vuestro apoyo, consideración y afecto.

En esta ocasión estamos como se decía tiempo atrás, como niños con zapatos nuevos, acabamos de inaugurar nuestro y vuestro nuevo domicilio, cada día intentando mejorar y ahora un poco más en el centro geográfico de nuestra zona.

También observaréis que Dehesa de la Villa, vuestra revista a partir de ahora se denomina DEHESA DE LA VILLA MADRID-NORTE, y ello se debe a una vieja aspiración que no había sido posible por falta de medios y de personal. Por suerte ya contamos con eficiente personal que hace posible más medios y con ello una más amplia tirada y así poder extender el abanico de difusión.

Queremos desde aquí agradecer al comercio y la industria de la zona del Barrio del Pilar y la Vaguada la buena acogida dispensada al equipo difusor de nuestro MULTICALENDARIO 1996 y DEHESA DE LA VILLA.

SUMARIO

	Pág.		Pág.
* CENTRO CULTURAL JULIO CORTAZAR		* SALUD	
Espectáculo Teatral	4	¿Por qué cuidamos tan poco los dientes de leche?	17
* CAMBIO DE DOMICILIO DE DEHESA DE LA VILLA	5	* EL RINCON DEL DEHESA-HOGO	
* HABLAN LAS ASOCIACIONES		Crónicas de carretera	18
A. de Padres por la Integarción SAN FEDERICO	6	* PSICOLOGIA Y EDUCACION	
Asociación SAN NICOLAS	7	Como desarrollar la autoestima en los niños	20
Asociación LA KOMA JOVEN	8	* COLABORACIONES	
* GUIA DE BELLEZA	9	"Septiembre" de Sonia Recio	22
* PSICOANALISIS Y SALUD		* ACTUALIDAD	
Tratamiento y prevención del fracaso escolar	10	Productos Milagro	23
* COLABORACIONES		* MOTOR	
"Me gustaría ser agua" de Yolanda Pérez Padilla	16	El nuevo B M W Coupé 850 Csi	26



Centro Cultural JULIO CORTAZAR

MAGNIFICO ESPECTACULO TEATRAL EN EL CENTRO CULTURAL "JULIO CORTAZAR"

El Viernes, día 14 de Julio a las 8 de la tarde, en el Centro Cultural "Julio Cortázar", la Asociación Cultural "Taller Actoral", presentó el espectáculo teatral: "Vínculos en blanco y negro". Los textos que le han servido de inspiración, según palabras de su directora Lucila Maquieira, unos clásicos, otros modernos: "Tienen en común su actualidad y en estas escenas se plasman vínculos y relaciones triangulares".

Las cuatro primeras obras, se llevan a escena por actores noveles, sabiamente dirigidos por Lucila Maquieira: Actriz, profesora de interpretación, directora de escena y de el "Taller Actoral" desde 1976.

Esta extraordinaria mujer, tiene un sólido prestigio en el ámbito teatral madrileño y una larga experiencia en la formación actoral en Latinoamérica, España y otros países Europeos.

Merecen especial mención Xela Estanque, en Julia. Esta actriz, se mueve con soltura y naturalidad en el escenario y llena el personaje de emotividad, candor y sinceridad. Fernando Samper, muy creíble en su papel de comisario.

Todos ellos trabajan bien y nos hicieron pasar un rato inolvidable.

La quinta obra, llevada a cabo maravillosamente por Violeta Albacete, que durante unos minutos con su deje argentino, su gracia y su desenvoltura, nos hace meternos en su barrio, en su sueño de amor y en aquel transcurrir de su vida, que se nos antoja plena de decepciones por el desgarrar de algunas de sus frases. Violeta reside en España hace 6 años, pertenece al "Teatro Clandestino de Madrid", y es aquí donde se presenta, por primera vez, éste monólogo, como invitada a esta muestra de fin de curso.

Desearíamos, que el "Taller Actoral", siguiera representando sus muestras todos los fines de curso y que tanto en estas como en otras representaciones sigan los éxitos.

MERCEDES R. PARATCHA

OFERTAS DE TRABAJO

DEHESA DE LA VILA MADRID NORTE INFORMATIVO MENSUAL

NECESITA PERSONAL CUALIFICADO AMBOS SEXOS
PARA SU DEPARTAMENTO COMERCIAL.

PREFERIBLE ZONA NORTE

Llamar al teléfono 450 45 93 (Sta. Yolanda)

IMPORTANTE EMPRESA DEL SECTOR DE SERVICIOS

SELECCIONA PERSONAS ENTRE 22 Y 35 AÑOS

CAPACIDAD DE RELACIONES CON EL PÚBLICO CON GANAS DE TRABAJAR.

INTERESANTE RETRIBUCIÓN COMPUESTA DE FIJOS E INCENTIVOS

NO SE NECESITA EXPERIENCIA.

TELF.: 441 49 77 - ATIENDE SR. MORENO



**SE COMPLACE EN
COMUNICAROS SU
NUEVO DOMICILIO
POR NECESIDADES
DE AMPLIACION**

**PARA UN MEJOR
SERVICIO
SE ENCUENTRA EN:**

**C/ Ofelia Nieto, 17
Tel. y Fax: 450 45 93
28039 MADRID**





ASOCIACIÓN DE PADRES POR LA INTEGRACIÓN SAN FEDERICO

Por Susana Valé y la colaboración de la Sección de Servicios Sociales de JUNTA MUNICIPAL DE MONCLOA

Los padres de las personas con minusvalía, han intentado aunar sus esfuerzos y continuar trabajando, para mejorar la calidad de atención de sus hijos, desde el punto de vista familiar, cultural, y de actividad prelaboral, con la valiosísima colaboración de la Sección de Servicios Sociales de JUNTA MUNICIPAL DE MONCLOA.

La Asociación surgió, a partir de la unión de padres que se conocieron, en el Colegio de Integración San Federico concertado por el Ministerio de Educación al que asistían sus hijos, decidieron promover y realizar reuniones que concretaran actividades y deseos a partir de las necesidades y carencias. Se constituyó en Junio de 1994, a través de la Sección de Servicios Sociales, quién recogió las inquietudes de estos Padres e impulsó a realizar los proyectos, derivados de las necesidades de los discapacitados, cuyas carencias deben ser cubiertas, teniendo en cuenta que:

- Los hijos, una vez cumplida la escolarización, permanecen en sus casas sin continuidad formativa y permanecen sin ninguna ejercitación prelaboral, siendo éste el principal de los motivos que generó la propuesta de búsqueda de salidas laborales.

- Las personas con discapacidad ejercitan muy poco determinadas actividades manuales, que les permitan aplicarlas a una tarea laboral concreta. Lo que despertó el interés de que se tuviesen en cuenta aspectos formativos en función de una capacitación laboral.

- Otras de las carencias, manifiestas son las escasas posibilidades y oportunidades en cuanto a ocio y entretenimiento para los discapacitados como la práctica de excursiones al aire libre o salidas a exposiciones de Arte y Museos.

FINES DE LA ASOCIACIÓN

- PROMOVER, EL DESARROLLO PERSONAL Y LA INTEGRACIÓN SOCIAL, EN EL MÁS AMPLIO SENTIDO DE LA PALABRA, DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD.

- ASÍ MISMO SON FINES DE ESTE ASOCIACIÓN LA DEFENSA DE LOS DERECHOS DE ESTAS PERSONAS EN TODAS LAS ÁREAS DEL SER HUMANO, COMO EL DERECHO A UN HOGAR, A UNA EDUCACIÓN, A UNA FORMACIÓN, A UN OFICIO, A UN PUESTO DE TRABAJO, A UNA OCUPACIÓN, A UNA JUBILACIÓN, A UNA TUTELA EN EL CASO DE ORFANDAD, ETC.

PROYECTOS FUTUROS

PROYECTO DE INTEGRACIÓN LABORAL EN TAPICERÍA PARA JÓVENES MINUSVÁLIDOS

Estaría constituido por dos módulos:

A) Dirigido a discapacitados límites-psíquicos

Las actividades se tratarán en tres aspectos:

- Las habilidades sociolaborales
- La formación específica de TAPICERÍA
- La formación empresarial

B) Este módulo estaría dirigido a familiares y se denomina "Técnicas Básicas para el cambio Personal y Asociacionismo"

Se fomentarán los siguientes temas:

- Las habilidades de comunicación.
- La formación socio-laboral
- Organización asociativa
- Formación empresarial

LAS ACTIVIDADES REALIZADAS POR LA ASOCIACIÓN

La constitución y formación de la Asociación ha llevado el esfuerzo de un año, habiendo designado la primer Junta Directiva integrada por las personas y cargos que a continuación se detallan:

PRESIDENTA: *D^a. M^a. Rosario Gallardo Santiago*

VICEPRESIDENTA: *D^a. Emilia Cañizares Lozano*

SECRETARIA: *D^a. Dorinda Gómez Cancela*

TESORERA: *D^a. Manuela Ruiz Palacios*

APOYO PARA LA INTEGRACIÓN EN EL DEPORTE:

1.- LA SECCIÓN DE SERVICIOS SOCIALES, DE J. MUNICIPAL DE MONCLOA ha colaborado en la subvención del profesor de natación, en apoyo para la integración en el deporte en el Polideportivo Municipal "Fernando Martín".

AULA DE CULTURA IMPARTIDA POR JÓVENES VOLUNTARIOS

2.- Se iniciaron clases de formación Cultural desde el 19 de abril de 1995, durante 3 días a la semana en el Colegio Público "Vázquez Díaz" las clases fueron impartidas por estudiantes con sensibilidad a los temas sociales.



ASOCIACIÓN LA KOMA JOVEN

LA KOMA JOVEN, UN RECURSO SOCIAL CONTRA LA DROGA

Esta Asociación se creó entre un grupo de personas muy preocupadas por la situación social de los Barrios de Madrid y, principalmente, por la falta de recursos especializados en la reinserción de jóvenes drogodependientes.

Cuando se constituyó oficialmente la Asociación, en 1988, el impacto de la droga llevaba varios años afectando a amplias capas de nuestra juventud, hasta tal punto que sin querer caer en dramatismos han sido miles los jóvenes muertos de la generación que nació entre 1961 y 1968. Los jóvenes de esta generación eran nuestros amigos, compañeros, hermanos, etc. y tuvieron la mala fortuna, como podíamos haberla tenido nosotros, de ser atrapados por ese mundo infernal, de ahí que esta situación fuera determinante para nosotros a la hora de plantearnos una lucha más organizada y planificada. Lo que empezó siendo una pequeña ayuda a algunos "colegas" del barrio, se convirtió en la actual Asociación La Koma Joven, teniendo desde el principio como objetivos y trabajos principales los siguientes:

- Conseguir el absentismo en el consumo de drogas por parte de los jóvenes que se integren en el Proyecto.
- Promoción laboral y formativa de los jóvenes.
- La reinserción laboral y social de los jóvenes y la normalización de su convivencia.
- Información y derivación a los diferentes recursos sociales especializados en prevención, rehabilitación y reinserción para aquellas familias y jóvenes que lo soliciten.

Este recurso social de reinserción está orientado hacia un grupo de 20 jóvenes drogodependientes que hayan pasado la 1ª etapa de desintoxicación, normalmente en otro recurso social especializado, y su proceso terapéutico personal indique que pueden pasar a una 2ª fase de rehabilitación y reinserción. Los jóvenes que participan en este Programa residen fundamentalmente en el Distrito de Fuencarral, aun-

que también se integran jóvenes procedentes de otros Distritos de Madrid (Tetuán, Vallecas, Moncloa, etc.) y de otras ciudades de la C.A.M. (Leganés, Alcorcón, Algete, etc.).

Como reflexión decir que los recursos sociales especializados en reinserción son muy escasos en Madrid, que las Asociaciones y Colectivos que trabajan en este campo están casi en extinción y que las ad-

ministraciones no coordinan sus medios adecuadamente, siendo esta situación una de las causas más importantes en el alto índice de recaídas en los procesos de rehabilitación de los jóvenes drogodependientes. A la vez, dejar constar que son miles de chavales con este problema los que tienen que "auxiliarse" a cientos de kilómetros de Madrid para se-

guir tratamientos de rehabilitación, sin ningún tipo de control por parte de las administraciones, ya que las posibilidades reales para quitarse de la droga desde el punto de vista de los medios disponibles son bastantes pequeñas.

Por último decir, que este Programa de Rehabilitación y Reinserción está siendo apoyado por la Consejería de Integración Social y por el Instituto Madrileño para la Formación de la Comunidad de Madrid, y que todo lo que humildemente podamos hacer por echar una mano a los jóvenes con este problema lo haremos.



Responsable Asociación:

Alberto Salmerón Gabaldón

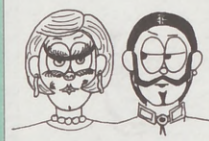
Dirección

La Koma Joven:

C/ La Bañeza, 44

C/ Cardenal Herrera Oria, 334

Tfnos.: 386 58 90 - 373 70 58



Abrimos un nuevo capítulo en nuestra revista, afirmamos que puede ser importante para todos, es una GUÍA DE BELLEZA, queremos orientar y aconsejar sobre algunos temas que consideramos de interés para nuestros lectores así como intentar responder a todas las preguntas y dudas que vosotros nos planteéis.



Los más modernos psicólogos saben que un aspecto armonioso, pródigo, cuidado si no bello, da a la persona la seguridad que reafirma su verdadera personalidad y no olvides que si cuidas tu aspecto también cuidas tu salud.

Y, en esto estamos, vamos a intentar contribuir para que todos estemos tanto física como psicológicamente mucho más preparados para que nuestro organismo aprenda a tener sus propios mecanismos de defensa y combatir desde dentro hacia fuera, que es donde se refleja tu salud; en el rostro y después tu personalidad, el hacernos a nosotros mismos. Si nos preocupa el aspecto físico, tenemos que preocuparnos también por disciplinar la mente; no hay nada más favorecedor que un rostro sereno y armónico con la sonrisa a flor de piel y la mirada comprensiva y sensata de los años, que no es más que la armonía del espíritu de la gente sencilla que ha sabido poner cada cosa en su lugar con altruismo y comprensión, todo aquel que es capaz de transmitir a los demás la alegría de vivir con amabilidad, bondad y calma lleva en su rostro la autenticidad y eso es lo que produce la armonía psicofísica.

Destacar también lo importante que es una dieta adecuada con una vida sana y suficiente ejercicio lo que trae beneficios innumerables.

Adquirir estas pautas de comportamiento vale la pena, entre sus numerosos beneficios está el que evitan la hipertensión evitando los riesgos que ésta produce en el tejido cerebral. También contribuye a garantizar la calidad de vida en la vejez. Y no olvides que en la dieta diaria deben incluirse todo tipo de alimentos cada uno de ellos aporta determinadas sustancias imprescindibles para la correcta nutrición.

De forma clásica, los alimentos se agrupan en:

- Cereales y derivados
- Aceites y grasas
- Carnes, pescados y huevos
- Leche y derivados
- Frutas y verduras

El cuerpo selecciona los aminoácidos que necesita de todo lo que ingerimos y quema el resto para proporcionar energía.

En esta presentación he dejado constancia de algunos temas que trataremos y por supuesto de muchos más que vosotros mismos podéis proponer dirigiéndoos a la redacción de Dehesa de la Villa.

SABIAS QUE...

- * La Vitamina A se encuentra en la Naturaleza y se produce en el organismo humano en forma de B carotina, la cual se ingiere en los alimentos.
- * Esta vitamina es responsable de la constitución y función del tejido celular. La vitamina A tiene las siguientes propiedades: activa la regeneración natural del tejido celular y mejora su elasticidad. Actúa contra el exceso de escamillas, retarda la formación de arrugas.
- * Los rayos ultravioleta constituyen un importante factor de envejecimiento real, al dañar la piel en profundidad, por eso un gran número de veces son responsables de irreversibles deterioros que suelen achacarse a la edad.

MARION BELLEZA



TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN DEL FRACASO ESCOLAR

Tanto el fracaso como el miedo al fracaso escolar, constituyen un motivo de gran preocupación para estudiantes, padres y profesores. Es muy frecuente que el rendimiento académico evalúe, no sólo el nivel de conocimientos, sino que de manera latente también califique la valía personal; es por lo que sobre todo en época de exámenes se desencadenan toda una serie de síntomas como inquietud, nerviosismo, angustia, dolores de estómago, agotamiento, tics, etc., los cuales indican que la persona está siendo sobrepasada en relación a lo que es capaz de soportar; y es que el rendimiento en los estudios y la capaci-



dad para afrontar estas pruebas, está muy en relación con el estado psicológico, con la seguridad o inseguridad personal, con los temores al fracaso y con la presión que suponen las expectativas familiares, las sociales y las propias del alumno.

Aprobar o suspender se convierte muchas veces en el centro de atención en el ámbito familiar y esto tiene su importancia, porque el campo de los estudios es un lugar privilegiado para detectar los conflictos personales y para observar cómo se va adquiriendo el nivel de compromiso, de complejidad y de autonomía personal responsable que capacita al joven para la vida adulta; este recorrido no se produce sin dificultades y de cómo se resuelva depende en gran parte su futuro; es en esta dirección que deben hacerse las preguntas y planteamientos por parte de todos los implicados cuando se manifiestan problemas en el rendimiento académico.

La reacción ante estas dificultades unas veces es de desconcierto, las cosas no van bien y no se sabe por qué; otras aparece la culpa y la pregunta en padres y estudiantes sobre si su actitud habrá sido la correcta o no; con el tiempo es el reproche, la comparación con otros o el chantaje el arma arrojadiza que utiliza la familia; por su parte el joven utiliza las notas para expresar consciente o inconscientemente su rebeldía, o bien se deprime y pierde el interés por los estudios; de este modo poco a poco se va cayendo en situaciones de difícil salida.

En cualquier caso lo más aconsejable frente a estos problemas es hacerse un planteamiento sereno; las exigencias disciplinarias desmedida o las toleran-

cias excesivas, no sirven más que para contribuir a la confusión familiar y aumentar el malestar del joven, el cual termina muchas veces en verdaderos extravíos. De lo que se trata es de resolver adecuadamente estas dificultades; para ello hay que pararse a pensar qué es lo que está ocurriendo y no sólo a nivel de lo puramente académico, sino sobre todo de lo personal. A veces el joven piensa que nadie puede ayudarte, o que él sólo no puede con la situación; posponiendo y repitiendo evita confrontarse con los problemas que se le plantean.

Desde el psicoanálisis sabemos que las dificultades en los estudios en niños y jóvenes son un síntoma que nos habla de otras cuestiones; cuando ni el estudiante, ni su familia, ni los profesores las pueden resolver, lo indicado es acudir a un especialista. En este sentido el psicólogo es el profesional que se ocupa de tratar los conflictos personales que están en la base de estas dificultades. Los medios para resolver estas cuestiones hay que empezar a ponerlos al comienzo del curso y no al final, cuando las posibilidades de intervenir son ya muy limitadas, porque el trabajo de todo un año o a veces de varios años, no se puede realizar en unas pocas semanas.

Esther Villahoz Loureiro
Manuel Broco Barredo
CONSULTA DE PSICOLOGÍA
Y PSICOANÁLISIS

CURSO

LAS DIFICULTADES EN LOS ESTUDIOS Y EL MIEDO AL FRACASO

TEMAS:

1. Problemática psicológica del niño y el adolescente.
2. Papel de la familia, cómo ayudar.
3. Tratamiento psicológico de las dificultades en el rendimiento escolar.

FECHA:

Martes, 3, 10 y 17 de Octubre, 19 horas.
ENTRADA LIBRE CON INSCRIPCIÓN PREVIA
TFNO.: 553 12 76

C/ Bravo Murillo, 95 Edif. B, apart. 119

DEHESA *de la* VILLA

GUIA UTIL DEL HOGAR
POR ESPECIALIDADES

☎ 450 45 93

EL
PUBLIERROR

JUEGUE
CON
NOSOTROS

de 50.000 a 150.000 ptas en premios

Si además encuentra los diez errores y nos envía relleno el adjunto boletín

Para que su revista sea premiada tiene que coincidir en sus cuatro últimas cifras con el primer premio de la Lotería Nacional que se anuncia en la misma, su premio será de 50.000 pesetas, pero si además Vd. nos devolvió relleno el boletín del PUBLIERROR con las diez erratas introducidas en los distintos espacios de publicidad, su premio será de 150.000

pesetas y que Vd. podrá invertir en cualquiera de los establecimientos que colaboran con sus anuncios a la realización de DEHESA DE LA VILLA, su revista.

Si la suerte le favoreció debe Vd. dirigirse a la dirección de DEHESA DE LA VILLA, donde se le entregarán bonos sellados de 2.000 pesetas por el importe total del premio.



NUMERO DE LA REVISTA

EN COMBINACION CON LOS
CUATRO ULTIMOS NUMEROS
DE LA LOTERIA NACIONAL DEL
DIA 30 DE SEPTIEMBRE DE 1995

EL NUMERO PARA EL SORTEO ES EL
QUE FIGURA EN LA PORTADA

¡SUERTE!

NOTA: Los errores de
"Juegue con nosotros"
sólo se encuentran en la
publicidad.

Las personas cuya revista coincida con los cuatro últimos números de la Lotería Nacional del sábado indicado en la misma, recibirá un bonito obsequio, gentileza de GUIJARRO Y DE LA TORRE JOYEROS.

ERRORES DEHESA

ERROR	PAG.	CONCEPTO
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Nombre..... Apellidos.....

Dirección..... Localidad.....

Teléf. N° de orden para el sorteo.....

**JOYERIA Y RELOJERIA
TALLER PROPIO
COMPOSTURAS GARANTIZADAS**

**GUIJARRO Y
DE LA TORRE
JOYEROS**

AMBROSIO VALLEJO, 4
Tif.: 311 36 73
28029 MADRID

ACILIDADES DE PAGO

Ayuntamiento de Madrid

GUIA UTIL DEL HOGAR PO

EL TELEFONO DE LA SOLUCION SIEM

ASESORIAS

AV
ISCAL
CONTABLE
LABORAL
JURIDICA
SEGUROS
VILLAAMIL

311 53 13
VILLAAMIL, 42-1° C • Fax 450 64 54 • 28039 MADRID

AUTOMOVIL

**REPUESTOS
VILLAAMIL**

Seat - Renault - Citroën - Talbot - Ford
Recambios - Accesorios - Neumáticos
VILLAAMIL, 31 - Tels.: 311 41 08/30/31

ASOCIACIONES

Centro Cultural
JULIO CORTAZAR
Tels.: 373 45 18 - 373 43 75
Avda. Antonio Machado, 22
28035 MADRID

**Asociación de Vecinos
Ciudad de los Poetas**
Valderrey, 5 - Tel.: 316 3858

ANIMALES

AniMANIA
MIKIARA, S. L.

Perros - Gatos - Aves - Reptiles
Peces - Anfibios
Pequeños Mamíferos...
Instalación y Mantenimiento de
Acuarios y Terrarios
y todo en Alimentación y
Complementos

**Asociación de Vecinos
de la Colonia de
Policía Nacional**
Gral. Cárdenas Campos, Local 19
Tel.: 450 51 98

**Asociación de Vecinos
Barrio Unido
de Valdezarza**
Armenteros, 27 - Tel.: 450 30 30

**Asociación de Vecinos
Paloma Dehesa
de la Villa**
Artajona, 39 - Tel.: 450 28 60

**ASOCIACION
MUJER Y PROGRESO**
(Centro Cultural Julio Cortázar)
Antonio Machado, 20

MATERIALES DE CONSTRUCCION

**AZULEJOS Y
SANEAMIENTOS**
Pedraza, sa.

Villaamil, 79 Tel.: 450 03 27
Isla de Arosa, 21 Tel.: 739 05 91
Ofelia Nieto, 75 Tel.: 450 52 05
Ofelia Nieto, 83 Tel.: 450 88 00
Tres Cantos (Ctro. Cial. Latores, 2) Tel.: 803 82 44
Herrerías, 10 Tel.: 803 21 19

MUEBLES

M miguel
muebles
M DISEÑO MODERNO
Mobiliario del Hogar
Presupuesto sin compromiso
VILLAAMIL, 31 - Telf.: 311 41 33

PINTOR / DECORADOR

RIVAS PINTURA
Y
DECORACION

Pza Pto. de la Cruz, 2
28029 MADRID Telf. 373 69 40

CLINICA DENTAL

**CLINICA DENTAL
SILARDENT**

- Odontología general • Estética dental
- Prótesis fija y removible
- Ortodoncia para niños y adultos
- Compostura de prótesis en el día • Especialización niños
- Abierto todos los días de la semana

C/ ISLA DE ONS, L-16 - TEL.: 378 06 88

ENSEÑANZA

CENTRO DE ESTUDIOS MUSICALES
CIUDAD DE LOS POETAS
PIANO, SOLFEO, GUITARRA, JAZZ
CLASES ESPECIALES PARA NIÑOS
San Gerardo, 36 Tif. 316 40 61

LICENCIADO EN FISICAS
DA CLASES DE FISICA,
QUIMICA Y MATEMATICAS
(F.P., B.U.P. y C.O.U.)
JUAN: ☎ 316 57 04

CRISTALERIAS

C **CRISTALERIA MADRILEÑA, S.L.**
M INSTALACIONES Y TRABAJOS DEL CRISTAL
LUNAS BISELADAS • VIDRIERAS ARTISTICAS • MARCOS Y
MOLDURAS • ESPEJOS • MURALES • VITRINAS DECORACION • GRABADOS
EXPOSICION Y VENTA Francos Rodríguez, 64 Tel.: 459 58 29
OFICINAS Y TALLERES Lorenzana, 12 Tels.: 459 59 81/87

PSICOLOGIA Y EDUCACION

GABINETE PSICOLOGICO, A.T.

- * ROBLEMAS ESCOLARES TECNICAS DE ESTUDIO
- * DISLEXIA DIFICULTADES EN LECTURA - ESCRITURA
- * PSICOMOTRICIDAD ESTIMULACION PRECOZ
- * TERAPIA DE ADULTOS:

DEPRESION, ANSIEDAD, PAREJA, SEXUALIDAD, ETC...
C/ OFELIA NIETO, 1 (junto Telepizza). Telf. 459 43 41

E. INFANTIL

E. PRIMARIA - EGB

OMEDOR - ACT. DEPORTIVAS

LICEO SOROLLA

HOMOLOGADO - MIXTO

NUEVA ZELANDA, 21 - TEL. 316 43 27 - 28035 MADRID
ALFONSO CASTRILLO, 22 - TEL. 570 64 64 - 28020 MADRID

BUP - COU

SELECTIVIDAD

IDIOMAS - INFORMATICA

GAR POR ESPECIALIDADES

UCION SIEMPRE A SU SERVICIO - 450 45 93



VENTA DE MATERIAL ELECTRICO

❖ Servicio a domicilio a comunidades de propietarios
GRANDES DESCUENTOS

INSTALACIONES ELECTRICAS - AVISOS A DOMICILIO

Autorizados por el Ministerio de Industria

C/ Pedro Tezano, 17 telf. y Fax 450 08 55

ESTANCO

TABACOS

- abaco y Timbre
 - Bono Transporte
 - Bono Bus
 - Letras de Cambio
 - Solicitud de Becas
 - Contratos de Arrendamiento y compra-venta de automóviles
 - Licencia de Armas
 - Regalos y objetos diversos
- C/ San Restituto, 14 Tel: 450 71 57

ELECTRODOMESTICOS

ELECTRODOMESTICOS CUBILLAS

Su tienda de confianza

San Restituto, 7 Tel. : 459 61 03

ELECTRONICA Y ELECTRICIDAD

Panasonic / Technics

SERVICIO TECNICO TV - VIDEO
CAMARAS - FAX - TELEFONIA



Pso. Dirección, 5 - Tels.: 459 94 02/450 69 00 - 28039 Madrid



Suministrador de
SIEMENS, OSRAM
SPRECHER + SCHUH

istribuidor primeras
marcas del ramo
eléctrico industrial y
doméstico.
Grandes descuentos
a Industriales, Comuni-
dades de Propietarios
y lectores de Dehesa de la Villa

Madrileña de Suministros electrónicos
Pº de la Dirección, 28
28039 Madrid

Tels.: 311 11 25/31 26/51 26 - Fax 311 34 39



PUERTAS

PESCADERIAS

Pescadería PANIZO

Precios sin competencia
San Restituto, 15 - Tel.: 450 43 05

DOMAFE TODO EN PUERTAS

ARMARIOS EMPOTRADOS - MANPARAS DE BAÑO

MUEBLES DE COCINA - CUBRE RADIADORES

Avda. Juan Andrés, 32 post. - Tel. 373 72 70 - 28035 MADRID

Junto al Colegio Lepanto

¡¡¡INCREDIBLE!
PUERTAS MACIZAS
DESDE 18000 PTS.



LUNAS PARA AUTOMOVILES

Autos Lunas LA VAGUADA

Lunas para Automóviles • Techos Solares
Láminas Antisolares • Autorradios • Alarmas Servicio
de Grúa • Radio-Teléfonos
argas de Aire Acondicionado
Mecánica en General
Avda. Monforte de Lemos, 142
Tels.: 373 72 32 - 386 47 99 - 386 17 84



- TERRAPIAS INDIVIDUALES, FAMILIARES Y DE PAREJA
- TERRAPIAS INFANTILES
- PROBLEMAS ESCOLARES
- PROBLEMAS PSICOSOMATICOS
- DROGODEPENDENCIAS

PSICOLOGOS

1ª ENTREVISTA DE INFORMACION GRATUITA
CONSULTAS PREVIA CITA ☎ 594 25 18

Francisco de Rojas, 9 - 5ª dcha. E • 28010 Madrid

Panasonic / Technics



SERVICIO TECNICO TV - VIDEO
CAMARAS - FAX - TELEFONIA



Trasladan su domicilio a PASEO DE LA DIRECCION 5

Panasonic / Technics, cuya única meta sigue siendo el
buen servicio a sus clientes y amigos, tiene el gusto de
informarles del traslado de sus oficinas y talleres al
PASEO DE LA DIRECCION Nº 5

Su teléfono y fax siguen siendo 459 94 02/450 69 00

FARMACIAS DE GUARDIA

FARMACIAS DE GUARDIA DEL 10 DE SEPTIEMBRE AL 10 DE OCTUBRE

SEPTIEMBRE

DÍA 10
Juan de Olías 3
Marqués de Viana 66
Ángel Múgica 54
Alfonso Rodríguez Castelao s/n

DÍA 11
Capitán Haya 5
Sandalo López 32
Sangenjo 5

DÍA 12
Pº de la Castellana 199
Jaén 36

DÍA 13
Santiago de Compostela 60
Avda. El Ferrol 4

DÍA 14
Valdesangil 57
La Masó 2
Avda. Presidente Carrmona 8

DÍA 15
Magnolias 116
Jerónima Llorente 40
Islas Marshall 2

DÍA 16
Hierbabuena 13
Sánchez Preciados 79
Almansa 76
Islas Cíes 37

Isla de Java 78
Orense 12
Avda. El Ferrol 25

DÍA 17
Ntra. Sra. de Valverde 71
Bravo Murillo 306
Avda. Betanzos 8
Dr. Federico Rubio y Galí 69
Ramón Gómez de la Serna 39

DÍA 18
Hernani 68
Amadeo Gómez 3

DÍA 19
Lope de Haro 10
Chantada 35
Reina Victoria 20
Cantalejos 3

DÍA 20
Ponferrada 10
Capitán Haya 25
Ángel Múgica 1

DÍA 21
Valderodrigo 54
Almansa 11
Gral. Margallo 4

DÍA 22
Santiago de Compostela 32
Infanta Mercedes 59
Dr. Federico Rubio y Galí 68

DÍA 23
23Bravo Murillo 257
San Benito 20
Lérida 6
La Bañeza 3
Juan Andrés 16
San Modesto 42

DÍA 24
Ntra. Sra. de Valverde 65
Orense 29
Francos Rodríguez 102
Pº. Redondela 3
Pº. Dirección 95

DÍA 25
Mataró 28
Islas Cíes 15

DÍA 26
Artajona 45
Gral. Ramírez de Madrid 18
Pedro Barreda 7

DÍA 27
Orense 33
Pza. Cieza
Almoróx 5

DÍA 28
Nuria 34
San Martín de Porres 41
Margaritas 2

DÍA 29
Ángel Múgica 17
Francos Rodríguez 20
Puerto Maspalomas 26

DÍA 30
Olive 48
Monforte de Lemos 151
Isla de Arosa 21
Carmen Portones 7
Oviedo 35

OCTUBRE

DÍA 1
Finisterre 17
Sánchez Preciados 21
Carolinas 3
Orense 59
Isla Malaita 7
Alfredo Marquerie 23
Gonzalo de Córdoba 14

DÍA 2
Pº de la Castellana 71
Valdevarnés 23
Melchor Fdez. Almagro 8

DÍA 3
Monforte de Lemos 109
Villaamil 21
Pza. Norte 8

DÍA 4
Cristina 13
Villaamil 263
Comandante Zorita 6

DÍA 5
Villaamil 51
Pza. Padrón 1

DÍA 6
Bravo Murillo 193
Capitán Haya 56
Alfredo Marquerie 9

DÍA 7
Villaamil 78
Ribadavia 27
Gral. Moscardó 3
Isla de Ons 22
Cerro del Castañar 74
Julio Palacios 2

DÍA 8
Marqués de Viana 20
Pinos Alta 92
Ribadavia 9
San Raimundo 13
Pº. Puerto de la Cruz 1
Pº. de la Castellana 245

DÍA 9
Pedro Rico 49
Arroyo 12
Pico de la Pinareja 1

DÍA 10
Ramón Gómez de la Serna 7
Virgen de Aránzazu 11
Bravo Murillo 365

TELEFONOS UTILES

EMERGENCIAS

AMBULANCIAS CRUZ ROJA	5222222	POLICIA MUNICIPAL	092
AMBULANCIAS MUNICIPALES	5884400	POLICIA NACIONAL	091
BOMBEROS	080	SERVICIO DE TOXICOLOGIA	5620420
GUARDIA CIVIL URGENCIAS	062	TELEFONO DE LA ESPERANZA	4590050

DE INTERES GENERAL

INFORMACION GENERAL	AVERIAS		
ALCOHOLICOS ANONIMOS	3418282	CANAL ISABEL II	5933519
AYUDA EN CARRETERA	7421213	ENDESA	5633849
AYUNTAMIENTO DE MADRID	5881000	GAS NATURAL	5896111
FUNDACION AYUDA CONTRA LA DROGADICCION	900161515	IBERDROLA	3663200
FUNDACION ANTI-SIDA ESPAÑA	900111000	TELEFONICA)	002
HERMANDAD DONANTES DE SANGRE DE LA S.S.	900100799	UNION FENOSA	5944994
INFORM. PERMANENTE DE SERV. SOCIALES	900100333	TRANSPORTE	
INFORMACION TELEFONICA	003	E. M. T.	4019900
INFORMACION TRAFICO	900123505	ESTACION AUTOBUSES AUTO-RES	5517200
OBJETOS PERDIDOS	5884346	ESTACION CONTINENTAL AUTO	5330400
OFIC. INFORM. AL CIUDADANO (M. INTERIOR)	900150000	ESTACION SUR AUTOBUSES	4684200
OFICINA PROTECCION AL VECINO	5882681	METRO	5524900
RECOGIDA DE ANIMALES MUERTOS	5522786	RENFE	5630202
RECOGIDA DE COCHES ABANDONADOS	900102000	TAXIS	
RECOGIDA DE MUEBLES	4052119	Gremial	4475180
SOC. PROTECTORA DE ANIMALES Y PLANTAS	3112642	Radio Taxi Asociación	5930686
TELEGRAMAS POR TELEFONO	5222000	Radio Taxi Independiente	4051213
		Radio Teléfono Taxi	5478500
		Tele Taxi	4459008

PIDE TU REVISTA EN LOS ESTABLECIMIENTOS COLABORADORES

LOS ESTABLECIMIENTOS QUE A CONTINUACION RELACIONAMOS, COLABORAN A LA DISTRIBUCION DE LA REVISTA "DEHESA DE LA VILLA". AGRADECEMOS SU GENTILEZA

CIUDAD DE LOS POETAS

- C.C. JULIO CORTAZAR
A. Machado, 22
- KIOSKO DE PRENSA
S. Gerardo, 23
- KIOSKO DE PRENSA
Valderrodrigo, 8
(Principio A. Machado)
- KIOSKO DE PRENSA
(Final de A. Machado)

PALOMA DEHESA DE LA VILLA

- PRENSA REVISTAS
A. M. de Alzaga, 5

VALDEZARZA-VILLAAMIL

SANCHEZ PRECIADO

- KIOSKO DE PRENSA MANOLO
Restituto, 6 (posterior)
- PESCADERIA PANIZO
S. Restituto, 15
- PERIODICOS PILI
Armenteros, 24



- KIOSKO DE PRENSA
Villaamil, 15
- KIOSKO DE PRENSA
Villaamil, 51
- C.S. SAN NICOLAS
Sánchez Preciado, 43
- MIGUEL MUEBLES
Villaamil, 31

FRANCOS RODRIGUEZ

- KIOSKO DE PRENSA
F. Rodríguez, 102
- KIOSKO DE PRENSA
F. Rodríguez, 84
- KIOSKO DE PRENSA
F. Rodríguez, 47
- CENTRO C. JUAN GRIS
F. Rodríguez, 100

ZONA NORTE

- Ginzo de Limia, 25
Finisterre, 3
Ginzo de Limia, 58
Islas Cies, 1
Fermín Caballero, 14
Sangenjo, 22

DR. FEDERICO RUBIO Y GALI

- KIOSKO DE PRENSA EMILIO
F. Rubio, 67

Y LAS ASOCIACIONES DE VECINOS DE PALOMA-DEHESA DE LA VILLA, CIUDAD DE LOS POETAS

BARRIO UNIDO DE VALDEZARZA Y SANTO ANGEL DE LA GUARDIA

MOTOR VILLAAMIL NUEVO CENTRO

DE MECANICA RAPIDA, LAVADO Y LUBRICACION

A TODOS LOS LECTORES DE LA
"REVISTA DEHESA DE LA VILLA"

Queremos agradecer desde estas páginas, de la revista de nuestro barrio, la excelente acogida que ha tenido **nuestra empresa, dedicada al servicio integro para el automovil**, entre el publico en general y en especial a los clientes de nuestra zona. A ellos nos dirigimos en particular, con el fin de agradecerles la confianza depositada y manifestarles que sigan comprobando nuestra seriedad, calidad de trabajo, precios y garantia y por supuesto el trato directo y cordial que nos caracteriza.

Asi mismo queremos aprovechar la delicadeza de los directivos de esta revista que nos permiten dirigirnos a todo el publico que no conoce nuestros talleres, **con el fin de poner a su entera disposicion nuestras instalaciones y sus multiples ventajas**, entre otras...

* LAVADO ROBOTIZADO DE SU VEHICULO.

* LAVADO A MANO.

*LUBRICENTRO OFICIAL "ESSO".

* APARCAMIENTO.

* PARKING.

* MECANICA Y ELECTRICIDAD EN GENERAL.

* PREPARACION DE VEHICULOS DEPORTIVOS.

* LIMPIEZA DEL MOTOR AL VAPOR.

* SERVICIO ININTERRUMPIDO DE 9:00 A 21:00 HORAS.

* SERVICIO DE GRUA PERMANENTE LAS 24 HORAS.

* RECAMBIOS ORIGINALES.

* TRABAJOS GARANTIZADOS.

MOTOR VILLAAMIL se complace en ofrecer a todos los lectores de esta revista y hasta el proximo día 31 de Octubre de 1.995, un descuento especial del 20% en el lavado de su vehiculo previa presentacion de este ejemplar.

VILLAAMIL, 40 - TEL. 311 25 51 - 28039 MADRID

Ayuntamiento de Madrid



COLABORACIONES

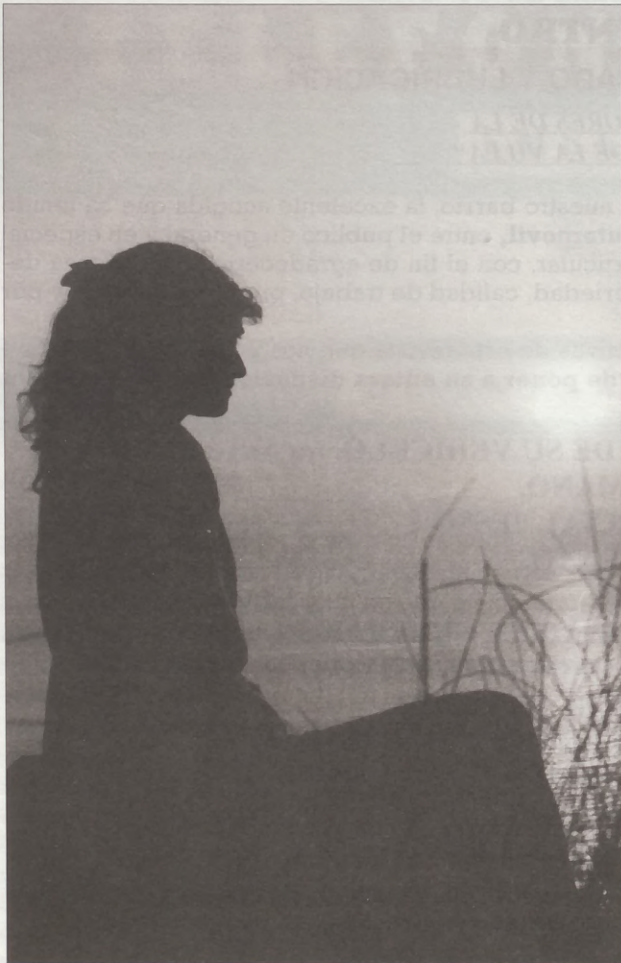


YOLANDA PÉREZ PADILLA

Nació en 1963 en el antiguo Barrio de Lavapiés, de sólida formación, dedicada al secretariado desde los 17 años, experta en Diseño gráfico ha realizado artes finales para importantes empresas tales como Iberia, Coca Cola, Ministerio de Sanidad y Consumo y algunos otros estamentos oficiales. Sus aficiones el dibujo, la música (a los doce años ingresó como alumna en el Real Conservatorio de Madrid) y escribir, sobre todo escribir, estímulo que le viene desde que, a muy tierna edad, en el colegio le conceden un primer premio de Cuentos Navideños en un Concurso organizado por el Ayuntamiento de Madrid.

La poesía que vais a leer quedó en segundo lugar en un concurso organizado también por el Ayuntamiento. Esperamos que os guste.

Bienvenida Yolanda a nuestro grupo de colaboraciones, nuestros lectores dirán el resto.



ME GUSTARÍA SER AGUA

... Como una diminuta gota de agua
que el viento en mil pedazos eternos
de un solo escalofrío los separa,
como ese juramento hecho suspiro
que encierra todo y esconde nada,
como ese hálito de primavera
que el corazón paso a paso desgrana,
como ese secreto cuyos labios
no aciertan pronunciar en palabras...

...¡Me gustaría ser Agua!

Por un instante dulce, por un momento,
por un segundo que a la razón escapa.

Y salir de ese Arco Iris radiante
y entrar por tus pulmones hasta tu alma.

Sentir el calor, ese fuego que abrasa,
y en una oscura noche de invierno
salir de tu boca, transparente y clara.

...Caer en ese río,
deslizarme entre sus aguas,
y salvar al fin la corta distancia
que hasta el cielo, de nuevo, me separa.

...Convertirme en nube,
hasta donde el sol su poder alcanza,
y en repentino movimiento del aire
transformarme con el trueno
en una lluvia frágil y cálida.

Y temblar, como una pasión que se aviva.
Y descender, rebosante de esperanza,
como el amor más sentido y violento,
al más alto pico de las más escarpada montaña.
Y ser tierra, viento, barro...

Esa nieve que se crea con el frío blanca.
¡Ser esa blanca nieve!

Radiante. Virgen. Pura...¡Helada!
Y un día estremecido de Primavera
cuando la vida despierta a la esperanza,
y la luz tiene suavidad de beso,
bajar derretida de lo alto
y posarme, de un árbol, en su rama.

Caer, seguir cayendo...
Y un día, al amanecer, muy de mañana,
arrastrarme en alguna corriente
para después morir
en las aguas de algún mar, bañada.

¡Y saber que estarás ahí!
Y cubrir toda tu piel mojada
Y en un instante eterno...

...¡dejarla para siempre sellada!

YOLANDA P. PADILLA



¿POR QUE CUIDAMOS TAN POCO LOS DIENTES DE LECHE?

Mamá, Papá, Abuelos, Tíos: ¿sabían ustedes que los dientes de leche son tan importantes como los permanentes?, ¿que los mismos ya están formados cuando nace el bebé, de ahí la importancia de una dieta equilibrada durante el embarazo y los primeros años de vida del niño?



Los padres deben saber que el primer examen dental del niño debe hacerse a partir de los dos años. Estos suelen mostrarse reticentes a llevar al consultorio al niño porque temen que se porte mal. Los padres con conceptos erróneos sobre la salud dental retrasan las visitas al dentista hasta que sus hijos presentan alguna urgencia, y lo ideal es que la primera no fuese por un tratamiento de urgencia.

Uno de los objetivos principales de la odontología infantil es la de condicionar a los pequeños para que acepten el tratamiento dental futuro, incluso, cuando un niño no presenta ningún problema dental específico, de ir acostumbrándose al ambiente del consultorio dental para que acepte sin temor el tratamiento.

Mamá: si llevamos periódicamente a nuestro hijo al pediatra ¿por qué no cuidar también sus dientes?. Les pregunto: ¿cuántas veces lavamos los dientes a nuestros hijos?. Si los bañamos periódicamente, les lavamos la cabeza, limpiamos sus oídos, ¿por qué no hacer lo mismo con sus dientes después de cada comida?.

La importancia de mantener sanos los dientes de leche no radica solamente en poder realizar una buena masticación de los alimentos, sino que la presen-

cia de ellos permite el desarrollo de los maxilares y, al mismo tiempo, mantienen el espacio para la erupción de los futuros dientes permanentes.

Es por ello que la pérdida prematura de los dientes de leche, como la aparición de caries en alguno de ellos hace que se pueda perder espacio lo que traería aparejado una malposición de los dientes permanentes.

Los dientes de leche, si presentan caries, hay que sanearlos, ya que deben permanecer en la boca hasta su período normal de recambio. Solamente están indicada las extracciones de algún diente de leche cuando: presentan una gran destrucción, sin posibilidad de ser restaurados; cuando edita algún proceso infeccioso que pueda afectar a las piezas dentarias permanentes; en grandes traumatismos, cuando haya fractura de la raíz; persistencia del diente de leche que no permita la erupción normal del permanente.

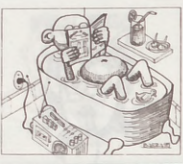
Siempre que se extraiga una pieza mucho antes de su período normal de recambio, es necesario colocar algún dispositivo para mantenerla el espacio al futuro diente permanente.



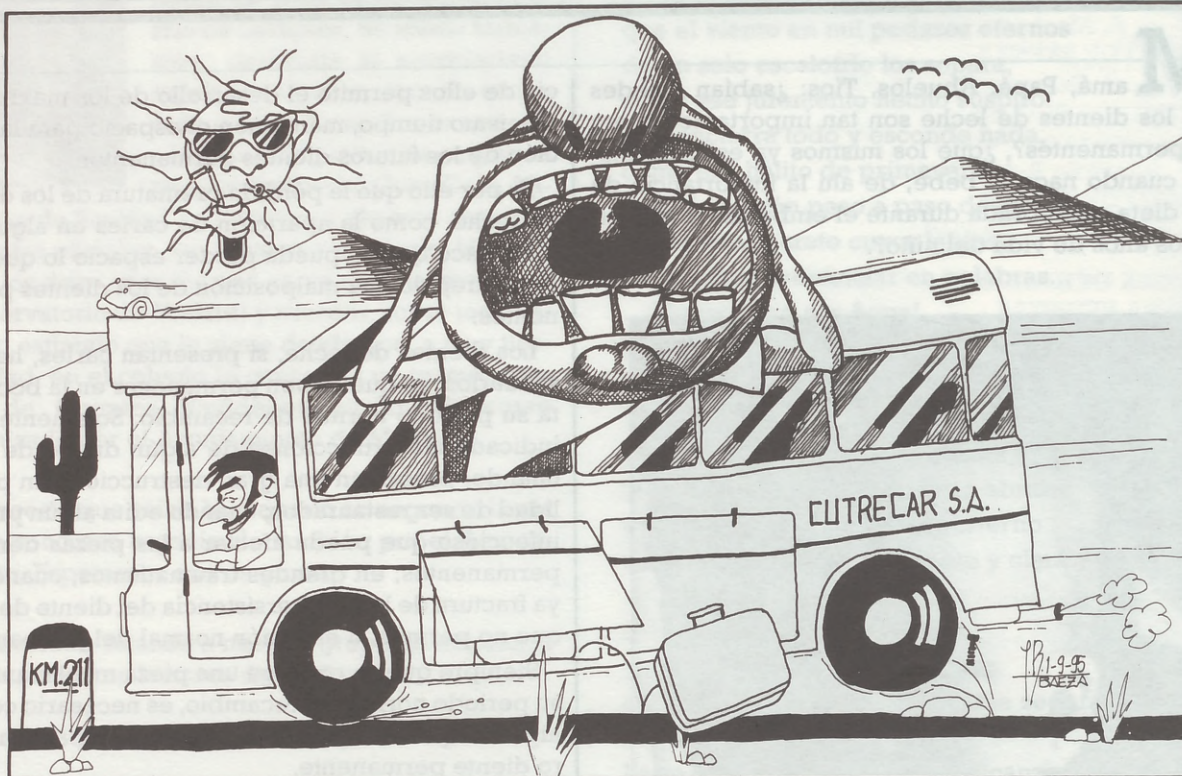
Medidas preventivas a tener en cuenta para conservar la boca de vuestros hijos en buenas condiciones:

1. Realizar una dieta equilibrada, baja en azúcares.
2. Lavarle periódicamente los dientes después de cada comida.
3. Uso de flúor de acuerdo con las indicaciones del odontólogo.
4. Realizar el sellado de las muelas para mantenerlas libres de caries

Clínica Silardent



CRONICAS DE CARRETERA



A las 9:30 de la mañana de aquel día de vacaciones, tenía motivos para sentirme optimista. En ese momento emprendía mi viaje en autobús hacia Torrevieja. Después de cinco años sin ver el mar, tenía ganas de volver a retozar en la playa. A partir del momento en el que monte al vehículo, mi visión positiva de aquel día se fue desmoronando como un castillo de arena a merced de las olas.

9:31 AM

Cuando descubro que mi vecina de asiento es una viejecita de aspecto inocente e inofensivo pienso: "Bueno, podía ser peor". Me equivoco. La anciana me recibe con una tierna sonrisa digna de la Casa de la Pradera, y acto seguido decide que ese es un buen momento para que comience a saber de su vida.

- Siéntese, joven, siéntese. Bueno, le puedo llamar de tu ya que es usted casi un niño. Que, ¿a la playa a tomar el sol?. Pues muy bien, la juventud está mejor en la playa que pinchándose en los parques. Porque el otro día a mi amiga Floren, la del quinto, le vinieron unos quinquis, y le dieron el "estirón". ¿Tú no serás de esos, verdad?. No, no, se te ve cara de buena persona...

9:45 AM

Es admirable la capacidad de esta venerable anciana para hacerme preguntas, y también para contestarlas en mi lugar. Pienso que en algún momento se tiene que cansar de hablar. Me vuelvo a equivocar. La máquina de fabricar palabras que es su lengua, no conoce la fatiga, y mucho menos el agotamiento.

10:06 AM

Afortunadamente, cuando el autocar sale de Madrid, comienza la película en el monitor. Esto hace que el flujo constante de palabras de los labios de la señora se vuelva discontinuo, aunque no llegue a remitir del todo.

Bueno, al menos puedo distraerme con la película. Si fuese tan buena como esa que yo había cogido en el videoclub el fin de semana anterior... ¿cómo se llamaba?... Salían Jack Nicholson, Demi More y Tom Cruise... iba de unos Marines en Cuba. Y como respondiendo a mi pregunta se lee en la pantalla: "Algunos Hombres Buenos". Y me digo: "Perfecto. Me la trago dos veces en menos de una semana". Y así dos horas.

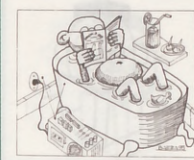
10:25 AM

Siento en mi muslo derecho como un calambre. ¡Ploc!. Es una gota de agua fría, que cae de la rejilla del aire acondicionado, que se ha ido a estropear justo sobre mí. No quiero ni pensar en el agobiante calor del resto del viaje sin refrigeración.

10:38 AM

El conductor va a una velocidad endiablada, y mi único consuelo es saber que así llegaremos antes... si llegamos. El palillo se sujeta milagrosamente a su labio, mientras maldice sonoramente al conductor del coche que va delante de nosotros.

- ¿Vamos, malnacido!. ¡Que vas pisando huevos!. Será posible que siempre me tocan a mí los lentos. ¡Se va a enterar!.



Poco a poco se va acercando al coche con una sonrisa que para sí hubiese querido el mismo diablo. Cuando está a tres palmos de su parachoques, el coche, asustado, acelera.

- ¡Ahora si que corres, eh!. Ja, ja, ja, ja, ja y ja.

10:41 AM

- ... y mi prima la de Torremocha tiene una vecina que menudo pendón desorejado, y es que ya se sabe... ésta juventud...- sigue diciendo mi acompañante.

10:42 AM

Sigo sufriendo.

10:50 AM

El niño del asiento de delante, que es un cerdo, porque no tiene otro nombre, untando mocos en el respaldo del asiento. Está aprovechando que su madre mira embobada a Tom Cruise, que hace unos movimientos con las cejas, que probablemente le ha costado horas de gimnasio.

11:06 AM

¡Ploc! La gota de las narices que me cae de nuevo en la pierna. Me recuerda a esa tortura de la Inquisición, que consistía en dejar caer un gota a gota sobre la cabeza del reo, hasta que se volvía loco.

11:17 AM

- ... la Pruden, esa sí que es una bruja como no se puede imaginar usted. No, si ya se lo decía yo a mi Mariano que en paz descanse...

Y me imagino a su Mariano sufriendo un ataque al corazón delante de la tele, y pidiéndole que llame a una ambulancia mientras ella le habla de un pariente lejano, que ha llamado esa mañana por teléfono.

11:33 AM

El paisaje es de lo más monótono. No se ven más que campos extensos de vides, cereales y olivos, y de vez en cuando algún pueblo de casitas blancas. A la monotonía se suma una sensación de calor aumentada por los colores ocres y tostados del paisaje, por los cauces secos de los ríos, por el cielo raso y carente de nubes, y sobre todo, para que nos vamos a engañar, por la ausencia de aire acondicionado.

11:46 AM

En el kilómetro 255 decido darme a la bebida, intención que abandono al percatarme de que no dispongo de alcohol.

11:50 AM

La película de Tom Cruise termina y albergo la secreta esperanza de que la siguiente no figure entre las que ya he visto. Incapaz de esperar para saberlo, me acerco hasta el conductor, sin que esto sea motivo para que mi vecina cierre la boca.

- Oiga, perdone. ¿Va a poner otra película? -pregunto.

- Sí, hombre, sí. No te apures -me dice volviendo hacia mí la cabeza durante tanto tiempo, que pienso que nos vamos a estrellar.

- Vale, vale, pero mire a la carretera. ¿y cómo se titula?

- Me la lleve al río -responde mientras me sigue mirando fijamente. Me pregunto si conduce guiándose por ultrasonidos como los murciélagos.

- ¿Y qué película es esa? -le interrogo extrañado.

- Sí, hombre. Esa que dice:

Me la lleve al río
pensando que era mozuela
y resultó ser un tío
que por poco me la cuela.

El tío se empieza a reír como un loco a grandes carcajadas con la boca muy abierta igualito que un corsario pirata.

12:07 PM

He contado setenta y cuatro campos de olivos en veinte kilómetros.

12:32 PM

Como era de esperar ponen otra película, que no es Me la llevé al río, pero que ya he visto.

13:13 PM

Estoy convencido de que este autobús es la antesa-la del infierno. O que esto es una broma de Inocente, inocente. Pero descarto desilusionado esa posibilidad ya que caigo en la cuenta de que no soy famoso.

14:08 PM

No me lo puedo creer. Sólo faltan cincuenta kilómetros para llegar a mi destino. Me pellizco el brazo repetidas veces para comprobar que no estoy soñando, hasta tal punto que mi brazo empieza a enrojecer.

14:20 PM

Imagínese mi regocijo al percatarme de que entramos en una ciudad, señal de que el viaje acaba.

14:32 PM

Imagínese también mi alegría al llegar el autobús a la estación. Era como volver a nacer. Respiro profundamente el aire a cuarenta grados, que comparado con el del autobús, me sabe a fresco aire de los Alpes Suizos. Me arrodillo, beso el suelo, y cuando levanto la cabeza al cielo, para agradecer a Dios el haberme permitido sobrevivir, ve un gran cartel sobre mí, que dice: "ALMERÍA". Me quedo boquiabierto e inmóvil mirando incrédulo el cartel.

- ¿Tiene algún problema? -me pregunta un empleado de la estación, sin duda sorprendido al verme sollozar.

- Tenía que ir a Torre vieja y me he equivocado de autobús -consigo articular entre hipidos espasmódicos.

- Pero hombre, eso no es problema. Para ir a Torre vieja desde aquí hay un autocar que...

Y antes de que consiga acabar la frase, yo ya he dado un alarido salvaje, y rojo de ira, y con las manos crispadas en torno a su cuello intento estrangular al inocente empleado.

JESÚS BAEZA LAFUENTE



COMO DESARROLLAR LA AUTOESTIMA EN LOS NIÑOS

En esta serie de artículos que venimos presentando en los últimos números de la revista, hoy le toca el turno al tema del desarrollo de la autoestima en los niños.

El ayudar a nuestros hijos a desarrollar una fuerte autoestima es la tarea más importante que como padres y madres nos corresponde y debemos afrontar-la lo más eficazmente posible. La autoestima es el escudo que protege a los niños contra los posibles problemas que seguramente se le irán presentando a lo largo de su vida permitiéndoles desarrollarse como seres autónomos, independientes y seguros de sí mismos. El niño con buena autoestima tiene muchas posibilidades de ser un adulto equilibrado y consecuente.

Desde el nacimiento las personas de referencia, generalmente madre y padre, ejercen una gran influencia en la forma de sentirse el niño. La aceptación y el cariño con el que se acoge a un recién nacido es condición indispensable para un buen desarrollo afectivo y emocional del niño. No importa tanto que el embarazo haya sido o no buscado, lo fundamental es que una vez tomada la decisión de tener un hijo, los padres tengan una actitud receptiva y de acogimiento hacia ese nuevo ser, considerándolo no como algo propio sino como a un individuo autónomo que necesita de su apoyo y amor para sobrevivir y evolucionar en las mejores condiciones vitales. Cuando se les da el don de la aceptación, cuando Vd. les considera valora y aprecia, proporciona a sus hijos un escudo psicológico que les protege de por vida.

En opinión de expertos en el tema como Clark, Clemes y Bean, con la que nosotras estamos totalmente de acuerdo, aunque el concepto del yo y de la autoestima van desarrollándose gradualmente durante toda la vida, la primera infancia es una etapa básica en la construcción de este sentimiento de valía o incapacidad personal. El recién nacido no tiene un concepto de sí como unidad, simplemente tiene experiencias de sensaciones físicas y sentimientos basadas en unas sensaciones. El lactante experimenta una sensación general de bienestar cuando mama, o le abrazan sus padres, cuando se el sonrían, cuando está calentito y le alimentan. Se siente bien cuando le satisfacen sus necesidades física básicas y percibe un clima emocional cálido y estimulante. Por el contrario, se siente mal cuando no se le satisfacen sus necesidades básicas: cuando tiene que llorar mucho tiempo hasta que le dan de comer o no le cambian y está mojado y tiene frío, es decir, cuando recibe una atención emocional y física insuficiente.

Hacia los dos años, el niño experimenta ya una sensación de autonomía y posee una cierta conciencia



de ser una persona y no un apéndice de su padre o de su madre. El primer concepto del yo se forma en estas primeras etapas de la vida, y prácticamente se basa sólo en las reacciones de los adultos de referencia. Cuando los padres van reconociendo de una manera expresa las buenas acciones de sus hijos y les "piropean" con adjetivos positivos como bueno, listo, etc., el niño o la niña van haciendo suyos e interiorizando estas palabras como propias formando en su interior un concepto de su yo, que se une a sus sentimientos, al estímulo de las sonrisas, a las expresiones de ánimo y apoyo, a las aprobaciones con gestos y a las sensaciones físicas: abrazos, besos, caricias, etc.. Por el contrario, cuando constantemente estamos riñendo a los niños por todo lo que hacen mal, descalificándoles de manera global: "eres malo, mamá no te quiere", "papá se va a ir"... y lo acompañamos con gestos de rechazo, el niño experimentará sentimientos negativos e inmediatamente empezará a vivir con una sensación de inutilidad. Es importante señalar y por ello hay que tener especial cuidado que a esta edad tan temprana que el niño no ha desarrollado su capacidad para discernir y contrarrestar las reacciones injustas o neuróticas que los demás le demuestran. Aunque las respuestas de las personas de referencia del niño no estén basadas en nada real, el niño las aceptará como si fueran verdad. Está comprobado que en caso de maltrato o abandono los niños desarrollan sentimientos de inutilidad y culpabilidad. La idea que experimentan estos niños pueden resumirse así: "Como soy malo y no valgo mi madre/mi padre me odian y por eso me pegan".

Sin embargo, en ningún caso esto significa que a los niños no hay que reprenderles cuando hagan algo que no está bien, pero conviene hacerlo de una



manera eficaz, señalándoles puntualmente qué aspecto de su comportamiento deben corregir, sin descalificaciones globales y transmitiéndoles que su valía personal y el amor que sus padres sienten por él está por encima de ese mal comportamiento.

En esas primeras etapas de la vida tanto el padre como la madre son las figuras dominantes que transmiten los sentimientos de aceptación y rechazo que siente el niño y que le permite ir construyendo su propio concepto del yo, los demás hermanos y otros parientes contribuyen también más o menos en la medida que se relacionen con el niño. Una vez pasada la primera infancia el niño va ampliando su experiencia del mundo fuera de su familia; en primer lugar se relaciona con otros compañeros de juego, con parientes y vecinos; más adelante cuando empieza a asistir al colegio lo hace con sus compañeros de clase y sus profesores, poco a poco el comportamiento de todos ellos respecto a él va sumándose al complejo concepto del yo.

Es importante señalar que durante la etapa escolar el niño va perfeccionando sus capacidades mentales y perceptivas de manera que puede incluso comenzar a tener cierta capacidad de discernimiento para valorar las relaciones y opiniones de los demás hacia su persona antes de aceptarlas como propias. Por ejemplo, si a un niño de 8 ó 9 años su amigo le llama "torpe" puede pararse a pensar si esa etiqueta corresponde con la realidad. Los niños que a esa edad han desarrollado una baja autoestima asumen e interiorizan semejante comentario y con el apoyan ciertas opiniones negativas que ya tienen de sí mismos sin embargo, el niño con una autoestima bien desarrollada puede ser capaz de rechazar las reacciones negativas de compañeros o rivales aunque todavía les resultará difícil defenderse de las acusaciones que le hagan las personas que ejerzan autoridad sobre él: maestros, profesores o adultos significativos. Esta habilidad mental y perceptiva que permite al niño valorar por sí mismo la realidad, es una de las mejores defensas ante las falsas etiquetas, los juicios sin base firme y las críticas injustas que emiten los demás.

Tanto en los niños como en los adultos la autoestima se desarrolla cuando se han satisfecho adecuadamente las necesidades primarias y básicas que requiere la vida.

La autoestima puede desarrollarse convenientemente cuando los niños experimentan positivamente cuatro aspectos fundamentales para el desarrollo de su personalidad:

- a) SENTIDO DE PERTENENCIA: Es sentirse arropado y aceptado por su grupo o sus grupos de pertenencia: familia, amigos, escuela, etc.
- b) SENTIDO DE INDIVIDUALIDAD Y AUTONOMÍA: Es sentirse respetado y querido como individuo con aquellas cualidades y capacidades que le hacen especial y diferente de los otros.

c) SENTIDO DE CONTROL Y RESPONSABILIDAD: Es saber que dispondrá de medios, oportunidades y capacidades para poder controlar y modificar las circunstancias de su vida haciéndose responsable de las consecuencias de su comportamiento.

d) LOS MODELOS, LAS NORMAS Y EL SISTEMA DE VALORES: Todo ser humano para crecer adecuadamente necesita puntos de referencia claros y precisos.

En el próximo artículo analizaremos más detalladamente estos cuatro aspectos fundamentales para la autoestima del niño y la contribución que los padres podemos hacer a un desarrollo adecuado de los mismos.

Recuerda que desarrollar una buena autoestima en tus hijos supone:

- * Que le aceptes y le quiera tal como es.
- * Que le demuestres tu cariño con gestos como: caricias, abrazos, palabras agradables, etc.
- * Que le consideres una persona autónoma y no una prolongación de ti.
- * Que le marques unas normas y unos límites claros y precisos.
- * Que tú como modelo seas firme y coherente.
- * Que recompenses sus logros y corrijas sus comportamientos erróneos adecuadamente.
- * Que no sustituyas tu atención personal hacia el por regalos materiales.
- * Que le cedas parcelas de responsabilidad adaptadas a su edad y posibilidades.

**Angela Tormo
Luz Lozano**

GABINETE PSICOLÓGICO A.T.
c/ Ofelia Nieto, 1 (junto a Telepizza)
Tfno.: 459 43 41

CONFERENCIA

AUTOESTIMA

¿TE QUIERES LO SUFICIENTE?

FECHA: Martes 26 de Septiembre
a la 19 horas

LUGAR: Centro Cultural "Juan Gris"
c/ Francos Rodríguez, 100

ENTRADA LIBRE



SEPTIEMBRE

Crecer y convertirse en un ser humano, lejos de ser el espejo del vecino, la tímida caricatura de un niño grande indefenso ante el tiempo. Una y otra vez llega Septiembre, con sus atardeceres refrescantes de melancolía veraniega, con el traqueteo infernal de la rutina. Siempre nos proponemos ser algo distinto, evolucionar hasta el cero al menos, y, como tanta gente se lo promete en el inicio del año, yo me proyecto una vida nueva en Septiembre. Quizá la influencia de tantos años de estudio me hayan hecho concebir las eras de lo nuevo en Septiembre, pero lo cierto es que me cuesta esfuerzos olvidar que el mes Nueve no es el de los tradicionales balances, sino una escueta marca de comienzo para los escolares.

Cargar sobre los hombros todo el verano no es tarea fácil. Es mítico y sistemático el pensar que lo bueno se acabó, que la magia de las noches eternas, las madrugadas intensas, las mañanas claras y las tardes calurosas desaparece cuando llega Septiembre. Es tradición coleccionar recuerdos dispares, sacados en serie sin orden ni concierto, tan sólo unidos por un verano y por la vuelta de Septiembre. Septiembre, Septiembre..., es casi como un Enero que ha pasado fugaz y reincidente.

Todavía está ahí, tan cerca que puedo tocarlo y respirarlo. Huele a páginas nuevas de libros prensados, a lápices de cera impolutos; tiene el tacto de un tejido frío y cálido, sabe a bruma de mar, a aroma de montaña, a ciudad mentirosamente desértica; se le



oye trajinante, esperpéntico y apresurado; se le ve asustado, marchito, cabizbajo e ilusionado. Ese es Septiembre, el mes más temido, más apagado, más macilento. El mes del borrón y cuenta nueva, el de reunirme con ella, el de los amigos que se encuentran y ya no lo son tanto, el de dejar atrás a los compañeros del verano porque se perdió la magia. Adoro Septiembre, me hace sentir que ella está a mi lado, me parece el integrante de la docena más sincero, el que tiene y nos hace ver con claridad lo que fue un largo y cálido verano. Feliz comienzo de año en Septiembre.

SONIA RECIO

FUNDACION BANCO DE ALIMENTOS DE ESPAÑA

MIEMBRO DE LA FEDERACION EUROPEA DE BANCOS DE ALIMENTOS
Contra el hambre y el despilfarro



*ACERCAMOS LA COMIDA DE LA GENTE QUE TIENE Y NO NECESITA,
A INSTITUCIONES QUE LA NECESITAN Y NO LA TIENEN*

NECESITAMOS SU AYUDA, LLAMENOS:

- Empresas con alimentos excedentes.
- Particulares para trabajo voluntario, alimentos.
- Su ayuda económica, BANCO MAPFRE c/c 2345-7 (Pº Recoletos, 23 - Oficina 0001)

C/ RIBERA DE CURTIDORES, 2 bajo • Tel. 365 42 62



PRODUCTOS MILAGRO

Por su interés reproducimos la información dada por el INSTITUTO NACIONAL DE CONSUMO del MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO. Si por cualquier caso no ha llegado a su poder o al que no ha hecho demasiado caso, les aseguramos vale la pena leerlo, nosotros seguimos siendo partidarios de la publicidad justa y nunca de la engañosa.

A través de la radio, el correo, la televisión e, incluso, en comentarios de sus vecinos y amigos, seguro que a Vd. le han llegado noticias de la existencia de productos o tratamientos de la más variada naturaleza y presentación, -pastillas, pulseras, jarras, colchones...- que tienen la virtud de curar o aliviar casi todos los problemas de salud y, en concreto, ese que tanta lata le está dando.

Seguro que su experiencia le indica que las soluciones fáciles y con poco coste personal no existen; sin embargo ese difícil esfuerzo de voluntad para dejar de fumar o para adelgazar, los tratamientos médicos engorrosos y en ocasiones poco satisfactorios, de pronto son evitables por arte de magia. Se adquieren unas pastillas que en 15 días le rebajan todos los kilos que uno cree que le sobran, se bebe agua en una jarra imantada y, ¡oh, milagro! el reuma, la depresión o ese maldito cálculo en el riñón, desaparecen sin dejar rastro.

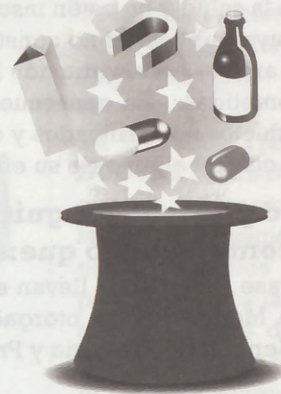
Tanta maravilla nos hace sospechar que todo sea un engaño pero, ¿si fuera verdad?. La esperanza no se debe perder y por probar nada se pierde -¿o sí?.

Para empezar, se puede perder dinero. Parece que en nuestra sociedad todo tiene un precio y la esperanza también. Nuestra credulidad encuentra siempre alguien que tratará de lucrarse a nuestra costa.

Pero si sólo es dinero..., puede valer la pena probar. ¿si se cumplieran las promesas que ofrecen!. Pero, cuidado, algo más puede perder en este viaje mágico: su salud.

Esas píldoras tan recomendadas, por supuesto, no por nuestro médico habitual sino por esas charlas tan interesantes de la radio o por el testimonio de conocidos a los que les ha ido muy bien, pueden contener sustancias perjudiciales.

Una dieta severa sin un adecuado control médico puede suponer una disminución de aquellos elementos indispensables que su organismo necesita para funcionar, con el consiguiente deterioro para su salud.



La utilización de un método pretendidamente fulgurante en su eficacia, ¿no está retrasando o impidiendo el tratamiento médico que Vd. necesita con la desagradable consecuencia de poner en riesgo su curación o alivio?.

Pero ¿cómo separar el grano de la paja?. Estos productos en muchas ocasiones están aparentemente avalados por opiniones de personas que parecen muy preparadas y expertas en la materia, los venden algunas Oficinas de Farmacia y ofrecen innumerables testimonios de personas que han sido curadas por sus efectos.

Para que Vd. pueda despejar sus dudas, se le ofrecen seguidamente unos consejos prácticos; pero, no olvide, que al final es Vd. quien decide, porque el mejor defensor de nuestros intereses particulares somos nosotros mismos.

SI USTED ESTÁ PENSANDO EN ADQUIRIR ALGUNO DE ESTOS «PRODUCTOS MILAGRO»...

1 Los «productos milagro» no son medicamentos. Sepa que la Legislación española, armonizada con la europea, dispone de un riguroso sistema de Registro para los medicamentos y establece unas condiciones que permiten conocer si efectivamente el producto ha sido controlado por la Dirección General de Farmacia y Productos Sanitarios.

Estos productos controlados, deben llevar, en el ángulo superior derecho del envase, un número de seis cifras que corresponde al Código Nacional de Medicamentos.

Asimismo, el control previo sanitario que se hace de la publicidad de los medicamentos queda patente por las siglas C.P.S. que, acompañadas del número correspondiente a la autorización de dicha publicidad, deben aparecer siempre en los anuncios tanto en publicaciones como en Televisión.



Todos aquellos productos que alegan presuntos beneficios para la salud y no estén inscritos en dicho Registro o en cuya publicidad no conste el C.P.S., no han acreditado ante la Administración la realidad de las virtudes prometidas. En consecuencia, desconfíe de tales productos no verificados y que no han sido sometidos a control alguno de su eficacia.

Usted puede distinguirlos comprobando que:

- En su envase o cartón llevan el Código Nacional de Medicamentos otorgado por la Dirección General de Farmacia y Productos Sanitarios.
- En la publicidad aparecen las siglas C.P.S. (Control Previo Sanitario) seguidas de un número identificativo dado por la Dirección General de Farmacia y Productos Sanitarios, justificando que el anuncio ha sido contrastado.

Si cumple estos dos requisitos (el producto y su publicidad) la Administración le garantiza la corrección de su indicación terapéutica porque la ha acreditado previamente. Si no los cumple, puede tratarse de un producto industrial, un cosmético, un alimento dietético o, simplemente, de un alimento. Su comercialización puede ser legal tras inscribirse como producto o empresa, en su caso, en el Registro de Cosmético, o en el Registro General Sanitario de Alimentos, pero no tienen efectos terapéuticos probados ante la Administración Sanitaria. Si los fabricantes los alegan, lo hacen sin haberlo demostrado o acreditado, incumpliendo, además, la prohibición expresa que las normas de aplicación contemplan para los alimentos, dietéticos y cosméticos: que no pueden atribuirse propiedades terapéuticas ni preventivas.

2 DESCONFÍE de las grandes promesas. No hay ninguna seguridad de que los denominados «productos milagro» cumplan con la función correctora o terapéutica que anuncian. Por ejemplo, en el caso de los adelgazantes, se ofrecen preparados en los que la acción se atribuye a productos, tales como la L-Carnitina, que carecen de una acción probada en este sentido o se presentan acompañados de ciertas normas de alimentación cuyo seguimiento es lo que realmente produce la pérdida de peso.

3 Tanto los medicamentos como los alimentos, y en general todos los productos que se ingieren, no pueden venderse a domicilio. Además, cuando los productos de uso oral o los que se absorban por la piel, tengan indicaciones terapéuticas preventivas o cura-

tivas sólo podrán dispensarse a través de Centros Sanitarios. **Rechace y Denuncie** todas las ofertas de ese tipo de productos realizadas por otros medios de comercialización tales como, catálogo, teléfono, en Centro de belleza, etc.

4 RECUERDE QUE ante la existencia de una verdadera enfermedad o lesión que precise un tratamiento terapéutico, el empleo de «productos milagro» puede hacerle perder un tiempo precioso que retrase o impida iniciar dicho tratamiento en el momento más adecuado.

5 Los productos **cosméticos** pueden limpiar, perfumar, colorear, proteger o mantener en buen estado o modificar el aspecto de las partes superficiales del cuerpo, pero **NUNCA** pueden atribuirse acciones terapéuticas como: «cicatrizante, hace desaparecer las arrugas, favorece la creación de melanina, detiene el envejecimiento de la piel, activa la microcirculación sanguínea, permite eliminar grasas, facilita la pérdida de peso», etc.

6 Hasta la fecha, **no se han demostrado científicamente** los supuestos efectos benéficos de productos industriales basados en el **magnetismo**: pinzas antidolor, collares, pulseras, duchas magnetizadas y un largo etcétera. Su uso no tiene, en principio, riesgo para la salud, pero muy probablemente tiene riesgo de perder su inversión económica y retrasar la eficacia de un tratamiento correcto, si se adquiere con el objetivo de tratar alguna dolencia.

7 DUDE de cualquier **producto alimenticio** que en su etiquetado o publicidad indique alguna acción terapéutica preventiva o curativa o bien expresiones como: «permite adelgazar», «quita peso» u otras similares. Los productos comercializados como alimentos o dietéticos no pueden presentarse dotados de efectos terapéuticos. Para poder hacer estas alegaciones deberían

comercializarse como medicamento tras someterse, previamente, a los controles establecidos para los mismos. Cuando no lo hacen como indican las normas es porque sus productores no tienen la seguridad de poder acreditar las pretendidas acciones terapéuticas.

8 La utilización comercial de frases como «**de venta en farmacia**» no asegura la eficacia pretendida del producto.

Sólo los medicamentos registrados pasan todos los controles sanitarios para garantizar su calidad, seguridad y eficacia. Consulte sus dudas a los profesionales de la salud.

Y PIÉNSELO DOS VECES antes de comprar productos que aseguren su eficacia basándose en una





fórmula secreta ya que no es una actitud propia del mundo científico; o que estén ofertados en las páginas de las revistas, en la prensa, en forma de noticia publicitaria, en anuncios de televisión o radio, o se adquirieran mediante llamadas telefónicas, y, en todo caso, cuando no esté claramente identificado un responsable con sus señas completas (por ejemplo, refiriéndose tan sólo a un Apartado de Correos).

9 DESCONFÍE de productos que dicen curarlo todo, que afirman que no tienen efectos secundarios o que señalan que no es necesario visitar al médico.

10 Aunque **NORMALMENTE** estos «productos milagro» suelen ser inocuos, **NO UTILICE ningún producto supuestamente benéfico para la salud sin consultar con su médico.**

11 Es importante recordar que algunos de estos «productos mágicos» pueden producir un «efecto placebo». Se da este nombre al fenómeno consistente en la mejoría que se presenta en los pacientes cuando toman una **sustancia inactiva** que creen tienen virtudes terapéuticas. Es muy caro y eficaz pagar dinero por productos que sólo tienen un efecto placebo.

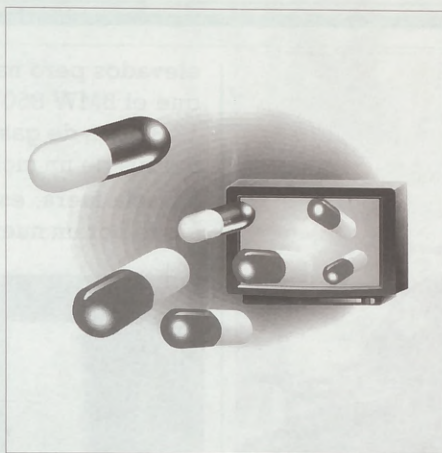
12 En la publicidad de muchos productos se hacen alusiones que no son ciertas y le conviene conocer alguna de ellas, para que no pague dinero en estos casos:

- El agua no se puede magnetizar, imantar y por ello el agua que pasa a través de una magnetizador es la misma al salir que al entrar.

- Aunque las empresas que comercializan todos estos productos dicen en muchos casos que disponen de datos que avalan sus efectos, estas afirmaciones carecen de valor porque las verdaderas acciones terapéuticas, no perjudiciales sólo se demuestran mediante estudios imparciales y rigurosamente controlados. Muchos de estos productos ha sido objeto de análisis comparativos y cuidadosamente controlados y no han demostrado eficacia alguna.

- Las referencias a ciencias milenarias reconocidas en civilizaciones como la egipcia, la india o la china, carecen de valor científico. Las referencias históricas no son prueba de eficacia. En la historia de medicina hay un gran número de teorías antiguas que se han desechado ya. En esto consiste el avance de la ciencia.

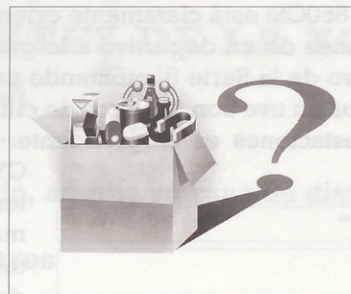
13 Si a pesar de todos, usted decide consumir uno de estos productos y observa que le ocasiona un efecto no deseado, **ACUDA A SU MÉDICO** de modo inmediato y **DENUNCIE EL PRODUCTO** ante las autoridades sanitarias que, en caso de riesgo compro-



bado para la salud, actuarán de inmediato retirándolo del mercado. Para facilitar estos trámites exija siempre justificante de compra.

14 NO CONTRIBUYA A CONDUCTAS FRAUDULENTAS; si le ofrecen, o tiene conocimiento de la comercialización de alguno de estos productos por canales no permitidos por la Ley o incumplimiento alguno de los requisitos que recoge este folleto, acuda ante las Asociaciones de Consumidores o a los órganos de la Administración.

15 Si ha consumido o utilizado alguno de estos productos y no ha producido los efectos prometidos, **usted puede requerir a los fabricantes o distribuidores la devolución del importe abonado y la reparación del posible daño ocasionado.** Recuerde que la Ley General de Defensa de los Consumidores y Usuarios permite exigir lo ofrecido en la publicidad. Para ello puede acudir a las Juntas Arbitrales de Consumo y a los Tribunales de Justicia. Si considera que la publicidad es engañosa, denúncielo a su Asociación de Consumidores que, según la vigente Ley de Publicidad, está legitimada para pedir, a los Tribunales de Justicia, la rectificación o cesación de la publicidad.



Recuerde que la Ley General para la Defensa de Consumidores y Usuarios permite exigir lo ofrecido en la publicidad. Para ello puede acudir a las Juntas Arbitrales de Consumo y a los Tribunales de Justicia. Si se considera que la publicidad es engañosa, denúncielo a su Asociación de Consumidores que, según la vigente Ley de Publicidad, esta legitimada para pedir, a los Tribunales de Justicia, la rectificación o cesación de la publicidad.

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO
INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMO



El nuevo BMW Coupé 850 Csi GARRA Y FUERZA EN LA SERIE 8



BMW tiene una excelente tradición de Coupés a sus espaldas, todos ellos con un diseño vanguardista, con una línea típica que nace del frontal muy afilado con un capó notablemente alargado, unas transiciones armoniosas y una cintura alta, ascendiendo sostenidamente hacia la delantera.

Los Coupés de la Serie 8 de BMW son deportivos de pura raza que retoman con brío, técnica y diseño independiente y de vanguardia el tema del automóvil Gran Turismo. El 840Ci, 850Ci y 850CSi forman una gama, todo un sueño para muchos y una realidad para otros.

El modelo 850CSi está claramente orientado hacia las prestaciones de un deportivo a lo grande. Es el más deportivo de la Serie 8, montando un motor de doce cilindros en uve con 5,6 litros de cilindrada. Su ficha de prestaciones es sorprendente: 22KW/380

CV de potencia máxima; par motor máximo de 550NM a 4.000 r.p.m.; aceleración de 0 a 100 Km/h en 6 segundos y velocidad máxima limitada electrónicamente a 250 Km/h.

Frente a tan fulminantes cifras cabría esperar unos consumos muy

elevados pero nada más lejano a la realidad, puesto que el BMW 850 Csi se conforma con una media de 12,8 litros de gasolina super sin plomo a los 100 kilómetros de un ciclo DIN.

Hacia fuera, este modelo está claramente diferenciado por un nuevo faldón frontal y uno posterior con



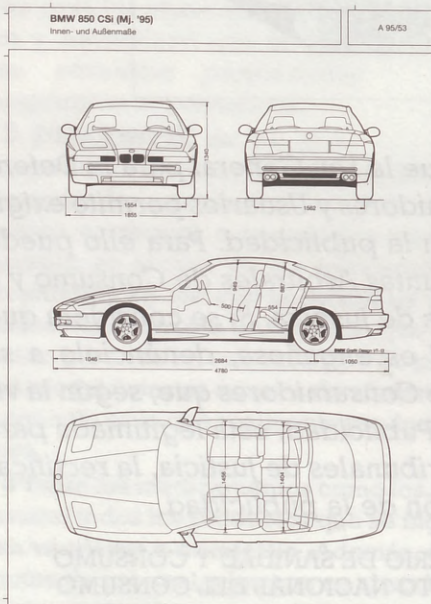
difusor integrado; llantas de 17 pulgadas al estilo M5; cuatro tubos de escape finales de sección tubular de acero inoxidable superacabado y nuevos espejos retrovisores aerodinámicamente estilizados.

El bastidor y los frenos de mayores dimensiones se ajustan al crecido potencial del motor de doce cilindros en uve: los trenes de rodaje montan un sistema dinámico aunado con las suspensiones bajas M Technik. El equipamiento de origen incluye, además, el equipo para el tren activo posterior que hace que las ruedas traseras surtan también ciertos efectos de dirección activa, lo que posibilita una manejabilidad óptima.

Igualmente, el equipamiento incluye el control electrónico de la potencia que, por medio de un mando individual, le permite al conductor intervenir a su gusto en el acelerador y en la posición de la mariposa de la alimentación. Poniendo ese mando en Sport, se tiene el comportamiento típico del motor; en la posición Confort, en cambio, la mecánica reacciona más progresivamente a los movimientos del pie derecho sobre el acelerador.

El habitáculo del 850CSi denota un lujoso diseño deportivo, diferenciándose por los relojes con agujas rotas y esferas independientes. El equipamiento de origen incluye también la tapicería de piel bicolor, inclusive los otros guarnecidos.

SONIA RECIO



PESCADERIA PANIZO



SU CALIDAD
INDISCUTIBLE,
SUS PRECIOS SIN
COMPETENCIA.
LE AVALAN

**SAN RESTITUTO, 15 - TEL.: 450 43 05
28039 MADRID**

M miguel muebles

MOBILIARIO DEL HOGAR

DISEÑO MODERN

ARMARIOS A MEDIDA SIN OBRA

Presupuestos sin compromiso

----- VISITENOS -----
VILLAAMIL, 31 - Tel.: 311 41 33 - 28039 MADRID

REPUESTOS VILLAAMIL

SEAT RENAULT CITROËN TALBOT

RECAMBIOS • ACCESORIOS • NEUMATICOS
MATERIAL ELECTRICO

Villaamil, 31
28039 MADRID Tels.: 311 41 08/30/31

ASESORIA VILLAMIL, S.L.

FISCAL
CONTABLE
LABORAL
JURIDICA
SEGUROS

AV
SESORIA VILLAMIL
311 53 13

VILLAAMIL, 42 - 1º • Fax 450 64 54 • 28039 MADRID

¡ATENCIÓN!

INDUSTRIALES Y COMERCIANTES DE LA ZONA

DEHESA DE LA VILLA

Informativo mensual.

La REVISTA más leída por su interés y dedicación al barrio, amplía su zona de distribución.

TIRADA: 10.000 ejemplares

DISTRIBUCION GRATUITA

LA PUBLICIDAD MAS LEIDA por sus premios en el PUBLI ERROR del concurso

“JUEGUE CON NOSOTROS”

Premios de 50.000 a 150.000 ptas.

LA PUBLICIDAD EN DEHESA DE LA VILLA, la revista del barrio, ES RENTABLE

y colabora en Obras Sociales y Culturales

INFORMACION: TELEFONO 450 45 93 - OFELIA NIETO, 17

Talleres
BRISMORVA, S.C.

LUNAS DE AUTOMOVILES Y VEHICULOS INDUSTRIALES
Nacionales e importación



Laborables de 8 a 2
y de 3:30 a 8
Sábados de 8 a 2



SERV. GRUA 24 H.
TELF. 908427027

Pº de la Dirección, 29
28039 Madrid
Tel. 311 19 44



MOTOR
VILLAAMIL

NUEVO CENTRO DE
MECANICA RAPIDA,
LAVADO
Y LUBRICACION
SEVICIO DEL AUTOMOVIL EN GENERAL



RECAMBIOS DE PRIMERA CALIDAD
TRABAJOS GARANTIZADOS
A SU JUSTO PRECIO

- MECANICA EN GENERAL
- ELECTRICIDAD Y ELECTRONICA
- CAMBIOS DE ACEITE
- LAVADO
- PARKING (POR HORAS/DIAS)
- APARCAMIENTO COMPLETO O MEDIA JORNADA



Ayuntamiento de Madrid
 Villaamil, 40 Tel. 311 25 51 28039 Madrid.