

SOLERA

2000 Ciudad de Málaga



MÁLAGA CON LAS PERSONAS MAYORES
170 / ENERO-FEBRERO '26





PORTADA

Carnaval calle Larios
de Francisco Espada

EDITA

Excmo. Ayuntamiento de Málaga.
Área de Derechos Sociales.
Sección de Personas Mayores

DIRECCIÓN

Francisca Ramos Montero

COORDINACIÓN

Fernando Jiménez Salmerón

DISEÑO Y MAQUETACIÓN



Tel.: 902 271 902

Editorial MIC www.editorialmic.com

EQUIPO DE REDACCIÓN

Leonor Morales Calvo
Lola Narváez Reyes
Mercedes Sophia Ramos Jiménez
Nono Villalta
Isabel Pavón
Paqui Pérez Báez
Maritina Romero Ruiz
Paqui González Burgos
Regina Garrido Gil
José F. Jiménez Trujillo

EQUIPO DE REDACTORES GRÁFICOS

Antonio Santiago Gómez
Loly Gómez Galo
Nicanor Sabín González
José María Machuca Valle
Isabel Parra Iglesias
Antonio Peña Méndez
José López Fernández
Adoración Peinado Peinado
Francisco Espada Liñan
Jesús Postigo Molina
María Carmen Martín Rodríguez
Vicente José Morato Areal
José Barroso Ruiz
María Eugenia Márquez Alcántara
Félix Vegas Sáez
Margarita Carro García,
Manuela Sánchez Ramos
María León Navarro

IMPRIME

Editorial MIC

DEPÓSITO LEGAL E ISSN

MA-1168-97

ISSN: 2171-0201

PUBLICACIÓN, REDACCIÓN Y
SOLICITUD DE EJEMPLARES
GRATUITOS

C. Concejal Muñoz Cerván s/n
Módulo 3. 29003 Málaga
Tel. 951 92 84 41
revistasolera@malaga.eu



EDITORIAL

Entramos en el 2026 con recelo, las lluvias no dan tregua, del cielo sigue cayendo agua y bombas. Deseamos con espíritu crítico que todo se solucione en este mundo, y la cordura se imponga a la locura. Cada vez vamos más acelerados, para algunos, la vida se ha descarrilado, la culpa la tuvo el infortunio. La desinformación nos informa y es nuestra obligación hacer una criba y profundizar para poder evitar los bulos que cada vez nos inundan sin pudor. Los derechos se imponen, es necesario pero no olvidemos los deberes. Debemos hacer felices a los que tenemos a nuestro lado, es necesario para vivir en armonía. Y ya que estamos en tiempo de Carnaval, aprovechemos la oportunidad para dar rienda suelta a la felicidad, nos la merecemos, para eso estamos aquí.

SUMARIO

EVENTOS Y COLABORACIONES

CLAUSURA TALLERES DE LAS PERSONAS MAYORES 2025.....	3-5
MOVILIZACIÓN LOCAL DE RECURSOS CONTRA LA SOLEDAD NO DESEADA DE LAS PERSONAS MAYORES.....	6-7

MÁLAGA, CON MUCHO ARTE

GAONA.....	8-9
------------	-----

CON OLOR A BIZNAGA

HISTORIA DE UNA PERCHELERA.....	10
UNA LIBRERÍA CON ENCANTO, DENIS.....	11

CAMINANDO VOY

LA VIEJA CASA.....	12
QUE NO SE ROMPA EL DIÁLOGO.....	13

MI MESA CAMILLA

ADULTERIO FATAL.....	14
JUGAR AL TROMPO.....	15

LA MARMITA DE LOLA

LA AURORA.....	16
CURRY CON VERDURAS/GUISO CON CALABAZAS.....	17

HISTORIAS Y VIVENCIAS

EL RELOJERO.....	18
LA VUELTA.....	19

LA BRÚJULA

ACEPTACIÓN.....	20
AMPARO RUIZ DE LUNA, CERAMISTA DE OFICIO.....	21

DE ESTO Y AQUELLO

Y DESPUÉS DE LOS NOVENTA.....	22
EL GRAN VALOR DE LAS PEQUEÑAS COSAS.....	23

CONTRACOSTUMBRE

ADVERSIDAD.....	24
EL AFÁN DEL PROTA.....	25

SALUD

AGENDA Y MURO

LIBROS / JEROGLÍFICO / PELÍCULAS.....	27
---------------------------------------	----



CLAUSURA TALLERES-2025



Llegó ese día tan esperado, por un puñado de verdaderos profesionales, demostrando sobre las tablas del Teatro Cervantes de nuestra ciudad, lo que con tanto amor y esfuerzo logran a través de los talleres de Prosalud.

Cada uno pone su granito de arena para que año, tras año, este acto tan entrañable luzca como un sol de alegría y color. Sobre el escenario fueron pasando grupos de bailes, teatro y este año con una actuación especial: un corto, que sacó los aplausos del público por lo original y gracioso. Ni que decir la actuación de la Coral polifónica de Miraflores del Palo con villancicos navideños.

El cartel que nos representará en el Carnaval de las Personas Mayores de este año fue presentado por el Sr. Alcalde D. Francisco de La Torre acompañado de la Corporación Municipal, quienes entregaron los premios a los ganadores,

El tercero, fue para José Luis Doblás Aguilar de la Asociación de mayores “Los Claveles”. El segundo a Emilio Porras Blanco de la Asociación de mayores “Málaga Este” y el primero a M^a Reyes Delgado Fuentes de la Asociación de mayores “Girón Delicias” quien recibió un estuche de pintura y una placa.

Hubo un acto muy entrañable, ya que el Sr. Alcalde hizo subir al escenario a una señora mayor con nada más y nada menos que 103 años, a la que felicitó con un gran ramo de flores, esta señora acudió al teatro para ver a su hija (jubilada) actuar en un grupo de baile. El fin de fiesta fue apoteósico como cada año, llenando el escenario de luz, música, y color, por todos los participantes, monitores, técnicos, y el calor de todo un teatro que puesto en pie aplaudió y cantó con todos nuestra canción más bonita de Navidad: “Feliz Navidad”





MOVILIZANDO LOS RECURSOS DE MÁLAGA CONTRA LA SOLEDAD NO DESEADA EN LAS PERSONAS MAYORES

La soledad no deseada se ha convertido en uno de los mayores retos de salud pública y bienestar emocional de nuestro tiempo. No se trata solo de “estar solo”, sino de la experiencia subjetiva de aislamiento que deteriora la calidad de vida y la salud mental. Ante esta realidad, el Ayuntamiento de Málaga, desde el Área de Derechos Sociales, ha implementado una estrategia de intervención psicosocial pionera: el **Programa de Movilización local de recursos contra la soledad**.

Este proyecto no es una simple suma de voluntades, sino un sistema estructurado de atención profesional que busca reconectar a la persona mayor con su entorno y consigo misma.

El programa nace de la evidencia. Un estudio municipal de 2015 y la posterior crisis de la COVID-19 revelaron que el bienestar de las personas mayores no depende solo de su salud física, sino de la calidad de sus vínculos afectivos. Se detectó que el perfil de mayor vulnerabilidad tiene rostro de mujer, con edad avanzada y recursos limitados. Pero el factor crítico detectado fue la **percepción subjetiva de soledad**: el dolor emocional de no sentirse parte de nada ni de nadie, que puede aparecer independientemente de si se vive sola... o no.

Para abordar un problema tan complejo, se optó por un modelo de trabajo en red, coordinando a entidades presentes en la ciudad y especializadas

para ofrecer una respuesta personalizada a cada situación emocional:

- **Detección y Derivación (Cruz Roja):** A través del “teléfono de la soledad”, actúan como la puerta de entrada. Realizan un triaje inicial para entender qué tipo de carencia



afectiva o social tiene la persona y derivarla al recurso exacto.

- **Intervención Psicológica (Teléfono de la Esperanza):** Se centran en la reestructuración emocional. Mediante talleres y terapia (individual o grupal), dotan a las personas mayores de herramientas para gestionar la angustia y recuperar el equilibrio mental.
- **Acompañamiento domiciliario (Fundación Harena):** Para quienes sufren aislamiento físico o prefieren un acompañamiento más individual, el voluntariado rompe la barrera del hogar. No es solo visita, es la creación de un vínculo de confianza que valida a la persona.
- **Reinserción Comunitaria** (colaboración del Ayuntamiento con el Programa **Siempre Acompañados** de la **Fundación La Caixa**): a través de itinerarios psicosociales personalizados, el equipo profesional de esta Entidad busca que la persona recupere su rol en el barrio, fomentando que vuelva a tejer relaciones naturales con su entorno. Por ahora, se lleva a cabo en los distritos de Bailen-Miraflores y Puerto de la Torre.

El fin último es empoderar a la persona. Se busca reactivar su autonomía para que sea capaz de buscar nuevos planes de vida y mantener la mente activa.

Entre 2022 y 2025, la red ha atendido a **940 personas**. El dato más revelador es la brecha de género: el **81,7% son mujeres**. Esto sugiere que, culturalmente, la mujer tiene mayor capacidad para reconocer su vulnerabilidad emocional y pedir ayuda, mientras que en los hombres el aislamiento podría estar más invisibilizado por barreras de género.

Conclusión

La soledad no es un peaje obligatorio de la vejez. La evidencia científica nos dice que mantener el cerebro activo y mantener lazos sociales son el mejor factor de protección. Málaga ha entendido que la respuesta más eficaz no es individual, sino comunitaria y profesional: tejer una red que sostenga, acompañe y devuelva las ganas de vivir, a todas las personas y a todas las edades.

Si se siente solo o sola y quiere cambiar esa situación, llame al **952 21 76 32** y una persona profesional de Cruz Roja le atenderá para ver juntas el recurso que mejor se adapta a su necesidad.





EL GAONA, ARQUITECTURA Y EDUCACIÓN EN MÁLAGA

La calle Gaona es una calle modesta en sus dimensiones y, sin embargo, por ella se accede a una de las instituciones que han marcado la historia de la educación en la provincia. El hoy IES Vicente Espinel fue desde 1846, con diferentes denominaciones, el Instituto de Málaga, el lugar donde se formaron sucesivas generaciones de malagueños en la enseñanza secundaria y otros estudios. Entre ellos, nombres que luego alcanzarían singular relevancia en el ámbito de las ciencias, las letras o la política. Severo Ochoa siempre guardó un recuerdo agradecido de los años en que allí se formó. Aquí hizo también su examen de ingreso un niño llamado Pablo Ruiz Picasso. Hasta 1928 en que se creó el Instituto de Antequera fue el único de la provincia.

Pero, además, el *Gaona* -así conocido en toda la ciudad- pudo ser como “la pequeña universidad” que Málaga no tuvo. Su presencia social e institucional, sus dependencias al servicio de la ciudad justifican su relevancia en la historia de la provincia. Su Biblioteca acabaría siendo la Provincial; su estación meteorológica era la de Málaga; contaba con un Jardín Botánico, un Gabinete de Historia Natural y un Museo Agronómico. Hasta el agua que traía el Acueducto de San Telmo tuvo mucho que ver con nuestro Instituto, que fue responsable de su mantenimiento. El Instituto había asumido las enseñanzas impartidas en el Real Colegio Náutico de San Telmo, histórico centro de la ciudad en la formación de pilotos marinos, y con él su Caudal, sus rentas y propiedades. Ciento ochenta años después el Gaona sigue



con sus puertas abiertas para la formación de los malagueños.

Al final de la estrecha calle Gaona se eleva la iglesia de San Felipe Neri. Mucho tiene que ver con su historia y con su arquitectura, y por ello el Instituto tiene también un singular valor artístico. En su origen y parte principal -antes de la desamortización de los bienes eclesiásticos- fue Casa de Estudios de los padres filipenses, construida a mediados del siglo XVIII. Merece la pena recrearse en su patio central. Fijémonos

en la sencillez de sus arcos rebajados sobre columnas toscanas. En el centro de cada lado figuran escudos episcopales y emblemas con inscripciones alusivas a la vocación de la Congregación de los padres filipenses. El edificio cuenta con dos plantas superiores con balcones al patio que están decorados con sugerentes pinturas que fingen elementos arquitectónicos y rematados con medallones que acogen, entre otros, a personajes relacionados con la Congregación filipense. Las pinturas han permanecido ocultas durante los largos años de historia del Instituto hasta que fueron restauradas en los años finales del siglo pasado por la Dirección General de Bienes Culturales de la Junta de Andalucía.

El conjunto arquitectónico invita a perderse por pasillos y galerías a los que se abren las aulas y donde el visitante puede llevarse algunas gratas sorpresas. Quizás la más atractiva y sugerente sea el zócalo de azulejos trianeros que decoran las galerías que circundan la primera planta de la Casa de Estudios. Fue realizado en los años treinta del siglo pasado y lo componen casi ocho mil piezas, entre las que se cuentan las aventuras y desventuras de don Quijote. Próximamente habrá una interesante novedad editorial con el estudio de estos azulejos.

Desde la Casa de Estudios o bajando a un patio inferior podemos acceder a la casa-palacio del Conde de Buenavista, de la que hizo donación a los padres filipenses, junto a una pequeña iglesia. Es la parte más antigua del



ahora Instituto, de los primeros años del siglo XVIII. Desde el enorme aguacate que hay en el patio -único superviviente del histórico Jardín Botánico- la casa tiene una visión muy atractiva con una fachada que se prolonga lateralmente con dos logias que se cubren con bóvedas de arista, de un toque italianizante.

Desde allí hay una salida del Instituto a la calle Cabello. Pero en el patio que le antecede hay otra sorpresa, la conocida como "cripta", ahora rehabilitada para actividades culturales y que en su origen formaba parte de la sacristía de la Iglesia de San Felipe. Allí se encontró en su día la corbeta modelo que servía de prácticas a los futuros marinos del Colegio de San Telmo. Hoy esta preciosa maqueta luce de manera espectacular en el aula-museo dedicado a este Colegio.

Arte, historia y educación se dan la mano en una visita imprescindible a un Instituto emblemático de la ciudad. Los trabajos del profesor Víctor Heredia Flores -así como su dedicación al archivo del centro- nos ilustran si queremos conocerlo al detalle.



Fotografías: José F. Jiménez Trujillo



HISTORIA DE UNA PERCHELERA



Una mujer que nació en el barrio del Perchel, en la calle La Puente, vino al mundo en el año 1.830, estoy hablando de Pepita Durán o Pepita Oliva, como se la conocería artísticamente. De familia muy humilde, su padre tenía una barbería en el barrio y su madre cosía para ganarse unas pesetillas. Siendo Pepita muy

niña, murió su padre, y la madre viendo que la niña tenía arte y gracia para el baile, viajó con Pepita de Málaga a Madrid para buscarse un porvenir. Llegaron a la capital en 1.846, rápidamente su presentación tuvo gran éxito como bailarina en los distintos ambientes, en el Madrid nocturno, teatros y mesones. Al poco tiempo de llegar a la capital, conoció al bailarín Gabriel Oliva, formaron pareja artística y actuaban en todos los espectáculos que podían encontrar. En el año 1.850 tenía 20 años cuando se casó, pero el matrimonio duró poco, no se sabe si fue por celos, o porque ella aspiraba a mucho más para salir de la pobreza que había vivido. Una vez que ya no tenía compromiso alguno, siguió con su vida artística e hizo amistades, que empujarían su arte, sin importar lo que pudiera representar ésta amistad. Viajó por todas partes, y con personajes muy distintos, pero solo se enamoró de un hombre cuando apareció en su vida, y fue de un Lord inglés, embajador de Inglaterra en Madrid. A partir de este encuentro se hace una gran viajera, por las cortes de París, Roma, Viena, Berlín, Moscú y Londres, siempre acompañada del Lord, y compitiendo en belleza y vestimenta con aquellas señoras que se codeaba en aquellos momentos. Una vida llena de lujos entre castillos ingleses y palacios franceses. Pepita triunfó en los principales teatros de Europa, como el teatro de la Opera de París, el de Berlín y el teatro de la ópera de Viena. Finalmente falleció con 41 años por un sobrepeso en Francia.

Una malagueña que nació pobre y perchelera, y murió rica y famosa, aislada en una lujosa villa que tenía en Francia en el año 1.971. Tenía 41 años de edad.

UNA LIBRERÍA CON ENCANTO DENIS

De los muchos comercios que han desaparecido en Málaga, hubo uno que muchos malagueños y malagueñas recordaremos con nostalgia y añoranza, estoy hablando de la librería Denis. Recuerdo ir con mi padre, que me alzaba al mostrador para poder ver los libros de cuento que colgaban de una cuerda muy larga, que colgaba de la barandilla de la entreplanta, llegue a tener una pequeña colección de libros de cuentos como “ la ratita presumida, el sastrecillo valiente, Mariuca, la castañera, el ratoncito Pérez “ y muchos más, todos comprados como premio a mis notas, en esta librería. Una de las cosas que más me gustaba era la sección de papelería, los rotuladores Carioca, las gomas de borrar Milán, los lápices de colores, los estuches de dos pisos de madera barnizados; era como entrar en un pequeño mundo donde la imaginación y la creatividad eran los que mandaban. Todo estaba ordenado y con un olor a nuevo y a papel, que todos somos capaces de reconocer.

Pocas librerías, tuvieron el éxito de la “ Denis”, recuerdo cuando estudiábamos bachiller, allí íbamos a comprar los libros de texto donde siempre había que guardar cola para poder comprarlos y si algunos de los libros nos lo pedían los profesores con mucha urgencia, entonces las que guardaban cola, eran nuestras madres desde por la mañana. Esta librería se abrió al público en el año 1.949 en la calle Santa Lucía, y muy pronto la librería se hizo muy famosa y durante décadas fue una de las más prestigiosas de Málaga. Ofrecía libros de todas las materias y disciplinas, desde nuestros libros de bachillerato a libros de derecho, medicina, historia y libros técnicos de varias materias, que eran muy difícil de encontrar en otras librerías. Llegó a crear su propia editorial, y publicó libros que eran solicitados en las facultades de magisterio; por eso una de las especialidades de



ésta librería eran los libros de texto. La librería aprovechó la cercanía de la Escuela Normal, de magisterio, que se encontraba en la Calle Rodríguez Rubí, una bocacalle de la Plaza de la Constitución, para vender los libros de magisterio. Fue una librería que dejó huellas en muchas personas, y siempre que paso por allí con un grupo de amigas, recordamos el tiempo que pasábamos en la cola, esperando entrar para comprar nuestros libros de estudio en este comercio con historia. “DENIS “.



LA VIEJA CASA

Amurallar el propio sufrimiento es arriesgarte a que te devore desde el interior. *(Frida Kahlo)*

Era una familia que, en tiempos pasados, fue inmigrante de clase alta desde sus ancestros, y que, por motivos de herencia, se vio obligada a trasladarse de país. Después de varios años, y ya resueltos todos los problemas relacionados con las herencias mencionadas, la familia volvió a su país de procedencia.

Fue un viaje de bastantes horas en avión hasta llegar al lugar del que habían partido hacía ya demasiado tiempo, incluyendo una escala en el vuelo hacia su destino. Una vez reanudado el viaje en el siguiente avión, la madre le pidió a Marta que, por favor, la dejara acomodarse al lado de la ventanilla, cosa que ella aceptó. Al otro lado del pasillo se sentó Marta, en el asiento contiguo que estaba libre. Ella era la joven de la familia.

Justo a su lado se sentó un joven, y no tardaron mucho en entablar diálogo entre ambos, con una conversación amena y cordial. En ese inesperado encuentro, comenzaron a florecer sentimientos de amor entre los dos, sintiéndose dichosos de haberse conocido en un lugar tan inusual como el asiento de un avión que, además, no era el suyo, sino el de su madre.



La vida te va poniendo en el camino algo que se llama futuro, el cual comienza en el presente: “al asiento contiguo, a 42.000 pies de altura”.

A medida que profundizaban en sus conversaciones, descubrieron que había algo que los unía desde tiempos muy lejanos, cuando solo eran unos bebés, ya que procedían de la misma ciudad. Sus lugares de residencia quedaban bastante cerca, aunque por motivos diferentes ambos se habían trasladado, durante un tiempo, a países distintos. Comenzaron a hacer planes para próximas quedadas entre amigos; de esa forma, unirían sus círculos, actuando ellos como puente entre todos.

En momentos cruciales, la vida te va marcando los tiempos y las nuevas experiencias que, desde ese instante, serán parte de tu existencia.

Una vez en tierra, se despidieron, no sin antes quedar en reencontrarse junto a las pandillas de ambos. Ese viaje aún les tenía preparadas más sorpresas.

Los padres y hermanos de Marta, una vez con el equipaje en su poder, decidieron ir a comer a un antiguo restaurante donde solían reunirse de vez en cuando. Después de tanto tiempo sin verse, era el mejor momento para hacerlo, porque una vez en casa, ¿quién tiene ganas de salir de nuevo? ¡Al restaurante del amigo, todos!

Al llegar, el encuentro fue maravilloso: abrazos, alegría, y una emoción palpable. Una vez saludados todos, Marta se volvió para coger una silla... y allí estaba él: el guapo chico, con los ojos como platos, sin poder creerse que volvían a estar juntos.

Cuando cedas el asiento y te acomodes en otro lugar, hazlo con la esperanza de lo que puedas encontrar... y recíbelo como algo normal.

¡QUE NO SE ROMPA EL DIÁLOGO!

Quien después de haber sido descuidado se vuelve vigilante, ilumina la tierra, como la Luna emergiendo de entre las nubes. (BUDA)

A veces, la vida nos parece muy larga y sentimos que en ella hay tiempo para todo. Pero la vida no son los años que crees que te quedan por delante, ni las vacaciones que están por llegar, ni el momento en que hagas tus tareas pendientes, etc.; la vida es la suma de todos aquellos instantes vividos con plena libertad de ser amado y de amar, hasta que te duela el alma.

Cuando tengas un pensamiento sobre algo bueno que puedes hacer, no lo aparques para después: hazlo en ese momento. Dejarlo para un instante posterior —que no sabemos si llegará— es una pena. ¡Cuántas cosas se quedan sin hacer por dejarlas para más tarde! Lo mejor que puedes hacer en tu vida es borrar los días nublados como si fueran una pesadilla, y quedarte solo con los amaneceres radiantes y las preciosas puestas de sol. Ésas, grábalas a fuego en tu corazón y en tus pupilas para que siempre te acompañen y sean el reflejo y la luz que te guíe.

Hablábamos de pensamientos buenos: éstos son los que nunca debes guardarte para ti sola, ni mucho menos dejarlos para después. ¿Tienes idea de lo que puede pasar más tarde? No, ¿verdad? Hoy y ahora tenemos a mano suficientes recursos como para que jamás se quede en el tintero alguna de las buenas cosas que pasan por tu corazón y tu mente. Escríbelas, y cuando llegues a casa tendrás tiempo de disfrutarlas, magnificarlas y compartirlas.

Fíjate qué fácil es tener tema de conversación al llegar a casa, aunque tu cuerpo esté hecho añicos por las vicisitudes del día. Estarán escritas y no olvidadas en el zurrón del olvido, ese que a veces nos juega malas pasadas y nos hace



recriminarnos: “¿Por qué no lo hice cuando lo pensé?”.

Recuerdo un cuento que decía que hubo un hombre que, al término de la jornada laboral, se iba a casa y, antes de entrar en ella, hacía el ademán de colgar algo en el árbol que había justo en la entrada. Un día, lo acompañaba un amigo y, al ver aquello tan extraño, se atrevió a preguntarle:

— ¿Qué significa eso que acabas de hacer?
Él le contestó:

— Dejar los problemas del trabajo colgados fuera, porque nada de lo que ha pasado en este día es culpa de mi familia.

Se trata de una excelente forma de vivir sin los grandes agobios que genera el caos de la vida laboral y una buena idea para que funcione todo lo que más te importa, como son tus seres queridos.

Ya sabes: si no tienes un árbol en la puerta, tu mente puede fabricarlo, dejando allí todo lo que no te haga feliz. **¡Ánimo, tú puedes!**



ADULTERIO FATAL

Estábamos un grupo de amigos con los chupitos al final del almuerzo, con el que festejábamos la proximidad de la Navidad. Fue Dionisio quien, antes de iniciar la charla sobre la marcha de la liga de fútbol, propuso un pequeño juego.

Consistiría —dijo— en ejercitar la memoria y recordar cuando suena el teléfono, ¿a quién te horrorizaría oír? ¿Quién es la primera persona que te viene a la memoria? ¿Cuál es la llamada que no quisierais haber hecho nunca?

Nos quedamos sin habla, contemplando los posos del café, pensando en el reto que nos había lanzado. Por fin alguien se decidió. Fue Teodoro el que comenzó su relato de una manera pausada. Contó que en cierta ocasión, cuando llevaba pocos años casado, encontró una antigua agenda de papel. Su mujer se había ido unos días a visitar a su madre y se encontraba solo en casa. Al repasar los contactos, encontró el teléfono de una exnovia con la que no había tenido relación alguna desde hacía años. La llamó. Contestó y le reveló que se acordaba con frecuencia de él, y que había tenido deseos de localizarlo toda vez que le apetecía volverlo a ver. La profesión del marido, mediador de seguros, le hacía ausentarse

habitualmente. Teodoro le propuso un encuentro en casa de él, algo que ella aceptó de buen grado, por lo que le dijo que en una hora estaría allí.

Se arregló, estimulado, y comenzó a calcular mentalmente el tiempo que faltaba para la llegada, intentando que no se notase el nerviosismo. Transcurrió la hora prevista, y dos más, sin que el timbre de la puerta sonara. Teodoro consideró que se había arrepentido, de manera que abrió la botella de vino que había preparado para la cita y se sirvió una copa. Puso la televisión y se acomodó con un sentimiento de consuelo y pesar.

A la mañana siguiente, mientras desayunaba, leyó en el periódico el nombre de su exnovia que había muerto arrollada por un autobús al poco de salir de su casa.

Ninguna persona supo —agregó— que había fallecido a consecuencia de aquella llamada mía de adúltero. De no haber sido por mi llamada no habría salido de su casa. Esto nunca lo he contado, esta es la primera vez y ya me estoy arrepintiéndome de haberlo hecho con vosotros, aunque el juego iba de eso, ¿cierto? Si la vida fuese como una moviola, habría telefoneado a Susana, que así se llamaba, y le salvaría la vida.



JUGAR AL TROMPO

Pasaba por la plaza de la Aurora, en el barrio de La Trinidad, y sentí que mi mente me transportaba a un tiempo pretérito, y a un lugar en el que nada había cambiado en muchos años. Pues resultó que allí, en la plazuela, pude observar como un grupito de niños y niñas bailaban el trompo. Juro por lo que más quiero, que se decía en aquella época, que no era una ilusión óptica. El trompo de madera, como tenía que ser, con la punta de hierro y las tres hendiduras paralelas rodeando la parte más alta. Los críos lo liaban con una perfección pasmosa, apretando una cuerda que aquí nunca se llamó cuerda sino guita.

Se trataba de una guita gris y gruesa, como es de ley, con un nudo al final. No aprecié si de tope llevaba una moneda, aunque lo dudo, ya que ahora no existen, como aquellas de los dos reales que conocimos los de mi generación, la que se colocaba entre los dedos para que la guita no saliera disparada con el trompo, y se pensara que se tiraba una pedrá. Algunos ponían

el tapón de un botellín de cerveza agujereado en el centro y le decíamos platillo, eso que hoy llaman una chapa. El trompo había que bailarlo en suelo terroso, ya que de hacerlo en la acera la púa se ponía bronca y se frenaba, con la consiguiente dificultad de cogerlo en la palma de la mano para que bailase una suave melodía mientras hacía cosquillas con la púa. Era el momento que los espectadores decían: “vaya tela el vicio que tiene el nota ese con el trompo”.

Y es que nuestra actual degradación léxica nos ha llevado a que vicio ya no signifique destreza, que platillo sea ahora una chapa, que hayamos dejado de sesear, que pronunciemos a cambio la ce como los de Burgos, y apliquemos la ese al final de la palabra. ¡Qué cursis nos hemos vuelto!

En la actualidad, sin embargo, ver jugar a esos niños al trompo ha hecho que el tiempo se detenga en aquellos días, cuando éramos nosotros los que bailábamos un destartalado trompo con una guita desmochada. Cuando todavía no teníamos historia y solo nos quedaba tiempo para escribirla.





BARRIOS DE MÁLAGA

LA AURORA

Es uno de los barrios en los que se divide administrativamente la ciudad de Málaga, que pertenece al distrito Cruz de Humilladero. Se encuentra situado geográficamente en la vega baja del Guadalhorce. En la parte más oriental del distrito, limitando con El Perchel, en el distrito Centro.

En el barrio de La Aurora se situaba históricamente la fábrica de tejidos homónima, que fue fundada por Carlos Larios, hermano del primer marqués de Larios. La fábrica daba trabajo en 1856 a 800 personas. El barrio, al igual que la avenida de La Aurora, deben su nombre a la fábrica de tejidos del mismo nombre.

La fábrica fue clausurada en 1905. Sus instalaciones posteriormente fueron utilizadas como hospital durante la guerra de África. Después de esto, se establecieron en sus terrenos pequeñas empresas de reparación de automóviles, maderas, materiales de construcción, etc. Además de las Bodegas Larios que, al cambiar de ubicación, permitió la remodelación de toda la zona.

En La Aurora se construyeron el edificio de las Delegaciones de Ministerios (edificio negro),

Centro Comercial Larios y demás bloques de viviendas.

Cuando las bodegas se trasladaron en los años 1990, el Ayuntamiento de Málaga dio luz verde a la transformación del edificio en un gran centro comercial, en su día el mayor de Málaga. Con las obras del metro, el barrio experimentó una profunda transformación, todo el entorno de la plaza de La Solidaridad fue dotada de un mayor número de zonas verdes y espacios ajardinados. En 2021 el Ayuntamiento y la Junta inauguraron la nueva fuente de la plaza de La Solidaridad como acto simbólico del fin de las obras.

A pesar de su condición de barrio céntrico y con historia, la mayor parte de edificios que conforman el barrio son bloques de viviendas de reciente construcción, levantados en su mayoría a finales del siglo XX y principios del XXI. Antes de estos bloques de pisos, el urbanismo del barrio destacaba por multitud de pequeñas casas mata, típicas del extrarradio malagueño de mediados del siglo XX.

(De Wikipedia)

FOTO Daniel Capilla, CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=130554729>



LOLA NARVÁEZ

CURRY CON VERDURAS

Ingredientes:

- 250 gr de zanahorias
- 250 gr de cebollas
- 250 gr de brócoli
- 250 gr de judías verdes
- 1 cucharadita de comino, 2 de curry, un poco de aceite de oliva, sal y pimienta
- 200 cl de agua
- Una lata de leche de coco de 400 gr

Pelar y picar las verduras en trozos medianos. En una olla con un poco de aceite sofreír con sal y pimienta. Añadir el comino, el curry



y el agua. Tapar y dejar a fuego lento hasta que estén tiernas (unos 15 minutos). Poner la leche de coco y dejar hervir unos 5 minutos a fuego fuerte. Probar de sal. Se puede servir con huevo, filetes asados o con arroz blanco.

GUISO DE CALABAZA

Ingredientes:

- 1 solomillo de cerdo
- 1 cebolla gordita
- 6 dientes de ajos enteros con su piel y con un golpe
- 2 hojas de laurel
- 100 cl de vino blanco
- 400 cl de caldo de pollo o agua con una pastilla de caldo
- 400 gr de calabaza cortada en cuadritos
- 1 carrerilla de azafrán molido o colorante alimenticio
- 400 gr de calabaza cortada en cuadritos
- 500 gr de patatas
- Sal, pimienta y un poco de aceite de oliva

Cortar las patatas chascadas en trozos no muy grande, freír y reservar.

Cortar el solomillo en trozos como para pinchitos, salpimentar y en una olla con un



poco de aceite dorarlos, sacar y reservar. En el mismo aceite poner la cebolla troceada, los ajos, el laurel y un poco de sal, rehogar hasta que esté blandita. Agregar el azafrán, la carne, la calabaza y el vino. Dejar hacer un poco para que evapore el alcohol. Añadir el caldo de pollo y dejar hacer unos 15 minutos, tapado y a fuego lento. Cuando la calabaza esté tierna poner las patatas, probar de sal y dejar hervir un minuto más y, listo para servir. Para cuatro raciones.



EL RELOJERO

Cuando se ama con el corazón, se respeta hasta con el pensamiento (*Anónimo*)

Hoy buceando en las redes, descubrí un escrito, que me hizo volver a mi niñez. Hubo una vez un relojero muy anciano, que daba muy buenos consejos a las personas, que vivían la vida a toda prisa, sin detenerse a verla pasar con calma... Entonces me vino a la memoria una historia que me contaba mi padre cuando era pequeña, esta es muy parecida a la que hoy leí, y la recordé con ese cariño que sale y empuja al pensamiento sacando los recuerdos más bellos. Él me contaba que tenía un amigo relojero, un día le llevó su reloj de bolsillo porque no funcionaba muy bien, unas veces se paraba y otras parecía que iba más de prisa. El hombre le aconsejó que llevara una vida más calmada, porque los relojes marcan el ritmo de nuestra vida. Pero mi padre siempre iba de prisa por su trabajo. Siempre bromeaba con él porque no podía pararse, tenía una prole que alimentar y varios trabajos a los que acudir.

El relojero le prestó uno que guardaba en un cajón, mientras revisaba el suyo. A los pocos días mi padre volvió a la relojería con el prestado y le dijo: Este reloj tampoco marcha bien, algunas horas parecen volar, sobre todo cuando estoy con mi familia, estas pasan sin darnos cuenta. En cambio cuando estoy trabajando las horas se hacen eternas y parecen no avanzar.

El hombre entre sonrisas y bromas le aconsejó que se relajara cuando estaba con la familia, que disfrutara de esos momentos que no volverían, y así vería pasar el tiempo a su ritmo.

Se ve que mi padre siguió su consejo y desde entonces se tomó la vida con mucha tranquilidad y comenzó a disfrutar con la familia, a mí y a mis hermanos nos llevaba a la biblioteca que había a la subida de Gibralfaro, donde le gustaba leer

a sus autores favoritos de la Generación del 27, mientras nosotros jugábamos a su lado, antes de subir nos parábamos en el jardín de Pedro Luis Alonso, donde había una jaula enorme llena de toda clase de pajaritos, él sabía los nombres de todos ellos y su procedencia. A nosotros nos encantaba estar con él y pasear a su lado, siempre aprendíamos cosas nuevas.

Estos recuerdos que acuden a nuestra mente no debemos olvidarlos nunca, ya que: "Recordar es volver a vivir".



LA VUELTA

Hace unos años volví a la casa de mis abuelos, ¡Como había cambiado todo a mí alrededor!... y sin embargo allí, todo seguía igual, aunque hacía poco que se habían marchado de este mundo, al abrir la puerta me pareció oír la voz de mi abuela diciéndome: ¡Que alegría volver a verte por aquí, estas muy perdida! Te hemos echado mucho de menos... El abuelo ha hecho algunas reformas, tu sabes que no puede estar quieto, y siempre está inventando... Miré a mi alrededor y el silencio fue mi respuesta.

Me senté junto a la chimenea y recordé aquellas tardes de invierno, viendo a mi abuelo, con su pipa en una mano y con la otra atizando el fuego para calentarnos, luego nos leía aquellas historias y poesías, mientras mi abuela bordaba el mantón que tanto me gustaba. Durante las vacaciones, me enseñó a coser y bordar y cuando terminé mis estudios, me quedé en la ciudad, donde me matriculé en una academia para cumplir el deseo de mi abuela, llegando a ser una gran modista. Siempre estuvo muy orgullosa, al ver lo que había conseguido siguiendo sus pasos, ya que ella nunca pudo salir del pueblo, en cambio yo cosí para personas importantes, que lucieron mi moda por todo el mundo. Me hice con un nombre de prestigio, teniendo a mi cargo un nutrido grupo de personas que siempre me apoyaron.

Hoy al volver y ver la casa vacía se me encogió el alma, porque no escuchaba sus voces ni el crujir de la leña en aquella chimenea, que tantas tardes me hizo soñar con hadas y princesas a las que yo vestía con tules y gasas poniéndoles aquellos vestidos para asistir a la ópera o al teatro.

Me dirigí al dormitorio donde mi abuela me acunaba cantándome por malagueñas con su voz suave y pausada hasta que me quedaba dormida. Abrí el cajón donde guardaba mis pequeños tesoros y entre ellos estaba aquel mantón negro

bordado con amapolas rojas, y de nuevo me pareció oír su voz: Quiero que este mantón sea para ti y lo luzcas en las fiestas del pueblo... luego abrí la puerta de su dormitorio y acaricié su cama que aún tenía la colcha de trocitos de tela que mi abuela cosía sentada en su silla de anea, a mí me gustaba jugar con ellos y vestir a las muñecas, por lo que ella decía que siempre se los enredaba..

Hoy me había jubilado y decidí hacer un alto en mi camino para volver al pueblo donde pasé parte de mi infancia. Aquel día comenzaba un nuevo año, entonces puse junto a la puerta donde estaba el gran macetón, una piedrecita como solía hacer mi abuelo, vi que estaba casi lleno y no pude por menos que soltar unas lagrimitas, mientras le decía: Abuelo yo seguiré poniendo una piedra cada año para que no se pierda tu tradición . Estaba atardeciendo, el sol se ocultaba tras las montañas dejando aquellos destellos dorados y violetas que tanto había añorado en todos estos años que anduve por esos mundos, deseando siempre volver al lugar más maravilloso de la tierra... el pueblecito donde me crié.

Este escrito fue ganador del segundo premio de Relatos cortos, en el Centro de Mayores Trinidad al que pertenezco.





ACEPTACIÓN

Aceptación es la percepción clave para mirarnos por dentro y continuar por la estancia del tiempo, aceptación a nosotros, a nuestro yo interior, a nuestras preocupaciones, a todos los impedimentos que nos plantea la vida. Para llegar a aceptar todas esas trabas de las que creemos no poder salir, es primordial poner dosis de coherencia y calma, ellas nos ayudarán a conseguir ser un poquito más felices.

El ahogarnos sin estar dentro del agua nos induce al fracaso, la tristeza o melancolía, esas emociones se apoderan muy fácilmente de nuestro ánimo, se debería saber desdramatizar y no colgarse al desaliento o frustración, el no tener



en nuestras vidas aquello que deseamos nos hace culparnos directamente, creemos que ha sido por nuestro torpe proceder y ello nos sumerge en un mar de suplicios inexplicables, esas metáforas dan paso a la presencia de miedos e inseguridades, por poner un ejemplo: a veces, estamos convencidos que para ser felices se ha de tener necesariamente pareja, ya sea del rango que sea, en ese sentido nos creemos que eso aporta felicidad a nuestra existencia, esa convicción es un error que manifiestan rotundamente las tesis psicológicas, la alegría en todas sus variantes no precisa ni se asienta en la dependencia emocional que se adquiere con tener pareja, se diría que tampoco debe ser extendida a otras personas, para lograr ser felices basta con intentar dejarnos llevar sin pretensiones. Bien es verdad, que no siempre todo se adecua a nuestros propósitos, pero tal vez los momentos pequeños se convierten en los más grandes para dibujar nuestra sonrisa. La armonía más esencial la tenemos exclusivamente con nuestro interior, solo así estaremos preparados y fluiremos serenamente por el mundo.

La humildad es muy recomendable para saber despejar y aceptar nuestras particulares realidades, este concepto se hace extensible también para el trabajo, la familia etc. No es una rendición y menos aún una resignación, es sencillamente saber vivir con nuestras propias diferencias y disfrutar de todo lo que tenemos, procurando que, aunque no todo sea perfecto es seguro que sabremos usar la fuerza indestructible que cada uno llevamos dentro de sí. Caminemos con la aceptación y confiemos en las cosas buenas que sin duda nos reparará la vida, todas ellas podrían ser sorprendentes en este Nuevo Año.

AMPARO RUIZ DE LUNA, CERAMISTA DE OFICIO

Amparo Ruiz de Luna, fue una ceramista y creadora de infinidad de piezas de barro, sus belenes verticales la identifican como una autora innovadora e irrepetible, ella llevó toda su vida practicando uno de los oficios más antiguos existentes, atrae extraordinariamente el pensamiento que en pleno siglo XXI se conserve la disciplina ancestral de formar objetos con barro, moldear con las manos la arcilla que flanea por las orillas de cualquier río o rivera, toda esa ejecución se contempla a través de ciclos erosivos que van colando la tierra por sus andarinas aguas, esas transformaciones crean un proceso lento y casi metamórfico. Todo ello, recrea la pureza extrema que ofrece la naturaleza en su estado más primario, en esa evolución los ceramistas profesan un gran respeto por la referencia puntual que determina el avance final del componente con el que trabajan: *“El Barro”*.

El principal y esencial leitmotiv de un/a ceramista es trabajar la materia prima, conocer sus distintas texturas para transfigurar la pieza ideal a partir de la cocción adecuada, en esa abstracción absoluta se inspiró sin duda Amparo, ella se instaló en Málaga en el año 1962, su procedencia era de Talavera de la Reina, su familia componen toda una saga de ceramistas y creadores altamente reconocidos, hoy trabaja en su taller de calle Bodegueros su sobrino Carlos Ruiz de Luna, él



sigue la misma escuela y maestría que Amparo.

La artesanía que produjo durante tanto tiempo rueda por la mirada de sus admiradores/as en colores y esmaltes, formas, matices, dibujos, cromados, figuras, ánforas, murales y también sus espectaculares belenes. Siempre estuvo entregada a su especialísimo oficio de artesana y siempre modelando nuevas obras para sus innumerables encargos. Era conocedora absoluta de ese universo, habiendo plasmado en los murales que dedicó a La Expiración, La Virgen de la Soledad o Los Remedios todo

su arte, su acentuada sensibilidad ensalzaba su estilo único en sus diferentes exposiciones.

Amparo Ruiz obtuvo merecidísimos premios, investigó las distintas técnicas, estudió las bases de la cerámica árabe y también de las populares y costumbristas, sin olvidarse de sus fuentes talaveranas y del compromiso que requiere la alta estima a su origen.

En sus muchas entrevistas destacaba su profunda vinculación con la ciudad de Málaga, su gusto por el Mar Mediterráneo y los muchos triunfos y reconocimientos que esta ciudad le había otorgado, por ello, siempre estuvo agradecida y se sentía una malagueña adoptiva.

Igualmente, la ciudad y todos aquellos/as que conocen su trayectoria artística evalúan muy positivamente su trabajo, todos los malagueños/as nos enorgullecemos de haber tenido entre nosotros a esta gran artista de la cerámica.



Y DESPUÉS DE LOS NOVENTA...

Se han terminado las perspectivas ilusionadas de la juventud. Ahora como la juventud no puedo ponerla yo, pongo las ilusiones en las juventudes que han llegado después: hijos, sobrinos, sobrinos-nietos y sobrinas-nietas. No puedo ilusionarme con la ilusión de mis nietos porque no los tengo, pero no me falta en la familia gente joven y maja con ilusiones que contagiarme y hasta tengo algún sobrino-biznieto. Hay dos que no conozco todavía.

Tengo la suerte de pertenecer a una familia numerosa y unida. Disfrutamos cuando nos juntamos y procuramos hacerlo una vez al año. En el mes de agosto nos reunimos todos en Soria, en una finca de mi cuñada Pili: El Cubazo. Allí se come y se bebe, se canta y se baila, se ríen las gracias de los pequeños y las de algunos mayores... Pero sobre todo se habla, poniéndonos al día de las vidas de cada cual, con bromas y buen humor. Se echa de menos a los que se han ido, pero

los que han venido después, reclaman nuestra atención y no queda tiempo para lamentaciones. Sí, las renovaciones son ley de vida y mi familia, como todas, se va renovando.

Si cuento todo esto es para añadir que, en mis perspectivas para cualquier Año Nuevo, lo único que me ilusiona es estar con mi gente y con algunos amigos y amigas a los que también considero como familiares.

Sé que la familia de uno, solo es interesante para uno, pero también sé que hay muchos ancianos que, como yo, disfrutan de su gente y valorarán lo que aquí les cuento. Desgraciadamente también hay viejecitos solos, que viven en sus casas de toda la vida, o aparcados en residencias, donde reciben la visita del pariente que quiera ir a visitarlos. A veces no van apenas. ¡Están tan ocupados...!

Nuestro cariño y un fuerte abrazo para todos ellos...



EL GRAN VALOR DE LAS PEQUEÑAS COSAS

Cuando se es joven se sueña con hacer grandes cosas en la vida: Con actos heroicos, con llegar a ser una persona importante en el mundo del arte, de la filosofía, de las ciencias o de la oratoria... ¡Yo qué sé! Personalmente me inclinaba más por el arte de Talía o por la literatura. Las dos cosas me apasionaban. Me convertí en una lectora infatigable y me aprendía de memoria poesías cortas y largas con las que torturaba a mis amiguitas y a alguna de las visitas adultas que llegaban a la casa.

Con el tiempo fui dándome cuenta de mis verdaderas posibilidades y deseché heroísmo y famoseo, sin dejar mis aficiones literarias y escénicas. Que eran solo eso: aficiones.

Y aunque hace poco he publicado un libro de cuentos y tengo también la quinta parte de otro de relatos, nunca me he considerado escritora, ni tampoco haciendo teatro con un grupo de aficionados me he dado el nombre de artista. Mis aficiones pasaron a ser esas pequeñas cosas que tan grandes satisfacciones pueden proporcionar.

¡Cuántas pequeñas cosas podemos hacer también por los demás sin tener que meternos a misioneros ni irnos con una ONG por esos mundos de Dios remediando situaciones injustas!

Lo estamos viendo en la tele ahora, en la borrasca Leonardo, como los vecinos se ayudan unos a otros, ofreciendo una manta, ropa seca, un plato de comida caliente... Cogiendo una escoba y poniéndose junto a ellos a achicar el agua de sus viviendas. A veces un abrazo, unas palabras de aliento acompañadas de una sonrisa, hacen el milagro de levantar el ánimo del más caído. Pequeñas cosas, que pueden mitigar los desastres de una tragedia.

Pero sin que ocurra ninguna tragedia también en nuestra vida diaria tenemos la oportunidad de los pequeños gestos... Siempre hay a nuestro



alrededor alguien que los necesita. Para saberlo solo hay que estar un poco menos metidos dentro de nosotros mismos y un poco más pendientes de quienes nos rodean.

De esto saben mucho las amas de casa, siempre pendientes de las necesidades de los hijos y a veces también de sus propios padres. No tienen tiempo a menudo para rumiar sus propios deseos y necesidades, pero sí para el abrazo, la sonrisa, las palabras adecuadas, que tanto ayudan en la convivencia diaria. En la vida hay algunas personas que se dedican a alegrar la vida de los demás porque eso es lo que más alegra la suya.

Procuremos tener nosotros también a mano los abrazos, las sonrisas y las palabras amables, por si alguien los necesita. Y aunque no sea el caso, podemos igualmente prodigarlos a tutiplén, sin límite ni rubor y sin mirar a quién. (Que a nadie le amarga un dulce...)



ADVERSIDAD

13 DE ENERO, DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA LA DEPRESIÓN

La adversidad es semejante a un vendaval. Y no me refiero sólo a que nos impida ir a lugares a los que de no ser por ella habríamos ido. También se lleva de nosotros todo salvo aquello que no se puede arrancar, de modo que cuando ha pasado nos vemos cómo realmente somos, y no cómo nos habría gustado ser. Arthur Golden, Memorias de una Geisha.

La adversidad nos desnuda como lo haría un huracán. Quedamos desamparados, incluso avergonzados porque, en cierta manera, puede ocurrir que nos sintamos culpables de lo que pasa.

La adversidad rompe nuestros planes. Aleja nuestras perspectivas. Nos deja en cueros. Esta debilidad no es lo que solemos mostrar. Acostumbramos a protegernos con una coraza de fortaleza y, sin más remedio, ahora nos descubrimos ante esos que en todo detalle se fijan y quizá disfrutan con crudeza lo que ven. Nos avergonzamos.

Infortunio que llega, nos desbarata, nos consume. La sequía espiritual nos aparta del grupo. La desventura toda ilusión apaga. La fatalidad cae de golpe y acongoja nuestro ser. Nos visita la desdicha que toda dicha ciega y nos impide seguir adelante. Infelicidad. Locura.

En la adversidad, hasta aquellos que siempre dijeron que eran nuestros amigos pueden dejar de serlo y las personas con las que apenas contábamos se muestran más cercanas, nos protegen con cariño.

La vida es una cuerda floja. Cuando estamos en este estado, más necesidad tenemos de esperanza. Ansiamos el más mínimo rayo de luz que nos advierta de que todo pasará, que el alma regresará al cuerpo.

Saber caminar durante esta crisis nos hará más fuerte. Tarde o temprano llegará el consuelo y traerá consigo la paz. Tengamos calma. El amor también se hará presente y las perspectivas de



nuestra vida cobrarán una nueva visión, porque *no conoce su propia fortaleza quien no se ha encontrado con la adversidad.* (Francis Bacon. Barón de Verulam (1561-1626)).

Para levantar el ánimo hay textos muy hermosos que llegan al alma. Aquí van algunos:

No, no te voy a decir que dejes de estar triste, porque no funciona así. Pero sí te recordaré que las cosas van a mejorar. No hay días buenos o malos, sólo algunos que enseñan más que otros. Y siempre hay que seguir, sea como sea. Seguir adelante, confiar en la vida y en el proceso. Sincafesinti.

*Creo que es valiente que te levantes por la mañana, incluso si tu alma está cansada y tus huesos duelen por un descanso. Creo que es valiente que sigas viviendo, incluso si ya no sabes cómo hacerlo. Creo que es valiente que empujes las olas cada día y decidas luchar. Sé que hay días en los que tienes ganas de rendirte pero creo que es valiente que **nunca lo hagas**.* Tomado de <https://es.pinterest.com/pin/633387440054608/>.

Recuerda que todo es temporal, así sientas que se te viene el mundo encima y que no encuentras salida a ese laberinto. Ten calma, todo pasa, florecerás de nuevo y todo formará parte del proceso para tener lo que más deseas o mereces. Tomado de <https://es.pinterest.com/pin/5207355813112239/>.

EL AFÁN DEL PROTA

El prota no era nadie. Nunca lo había sido y se tenía serias dudas de que alguna vez lo fuera. Y miren ustedes por donde, en un grupo cualquiera, encontró su sitio. Ya saben, fue aceptado por aquello del amor al prójimo y el deber de ejercitar la paciencia con todo hijo de vecino.

Fue entonces cuando se le subieron los humos. Se le hinchó la cavidad torácica (cuando esto ocurre a los otros se les hinchan las narices) y se arregló los pelos para aparentar ser un hombre respetable y maduro. Pensaba que esa era la mejor manera.

Con el paso del tiempo, consiguió ocupar un puesto que había quedado abierto por defunción. Se lo ganó a pulso, a base de traer y llevar chismes dentro y fuera de los despachos. Digamos que hacía a la perfección las funciones propias de Radio Macuto.

Tanto estando despierto, como en sueños, pedía a gritos ser reconocido como persona VIP. Quería demostrar que valía más que cualquiera de los mandamases. Por eso, aprovechando descuidos, iba poniendo su sello de identidad, o sea, su guinda en los pasteles ajenos.

Además de pastelero aficionado, también hacía de vez en cuando el mono. Y ¡por supuesto!, algunos le rieron las monerías. En todos sitios existe la risa fácil, o floja.

Como cualquier prota, hablaba antes y después de quien debía hacer uso de la palabra. Daba su opinión antes y después de quien estaba designado para darla. Aparecía a la vista de todos antes y después de quien, por derecho y programación, tenía que ser visto.

El prota bailaba solo en la pista de la vida al son de su propia música, sin darse cuenta de que la mayoría ni aceptaba su actitud, ni reconocía sus cualidades.

Cuando, al caminar por entre los pasillos de la existencia, alguien llamaba a Paco, volvía rá-

pidamente la cabeza, porque él, en su afán de protagonismo, escuchaba “¡guapo!”. Y daba las gracias con una seudohumilde caída de párpados.

El prota daba lástima.

Definición de prota jugando con la **P**: *Pobre prota que, como un potro, daba pingos puntualmente a las cinco en el borde de su pozo podrido. Le apareció una protuberancia en la mollera y pensó que eran los dones que desde esa zona empezaban a dispersársele por el cuerpo. Para mostrarlos, con picardía se rapó la testa con prisa para que le resplandeciera el prurito, sin percatarse de la perspicacia que producía en el prójimo.*

El prota gozaba como un gran niño. ¡Ay qué risa!

Aún sigue entre su gente. A ver de qué manera, siempre con amor y paciencia, pueden atarlo por la cintura y bajarlo de las alturas con cuidado, no vaya a ser que se rompa. A ver si pueden educarlo. A ver si pueden abrirle los ojos a la realidad. A ver si pueden, al fin y al cabo, madurarle el cerebritito.





GRIPE

Como todos los años ya tenemos aquí el invierno y con él la gripe. Ya sabéis que se trata de una enfermedad infecciosa aguda, producida por un virus, muy contagiosa y que afecta fundamentalmente a las vías respiratorias. Los síntomas más frecuentes son tos, fiebre, dolor de garganta, cansancio general, cefalea, congestión nasal etc. Aparece de forma abrupta. Se transmite fácilmente de persona a persona, normalmente por vía aérea, con la tos, estornudos o el habla. En principio es de carácter leve, dura de 5 a 10 días, se trata con medidas físicas, reposo y atajando los síntomas con antipiréticos, analgésicos y antitusígenos.

Lo primero que quiero recalcar, es que la gripe no es un simple catarro, sobre todo cuando hablamos de personas mayores de 65 años. El motivo es que a estas edades el riesgo de complicaciones es mayor: bronquitis, neumonía, descompensaciones de enfermedades crónicas como la insuficiencia cardíaca, EPOC, Diabetes etc. Sin olvidar que, con la edad, la respuesta del sistema inmunitario ante las infecciones es menos eficaz.

La gripe más fuerte y más frecuente es la causada por el virus influenza tipo A. Los tipos B, C y D son menos comunes y menos virulentos.

Los subtipos de la influenza A, que actualmente se detectan en las personas, son las cepas H1N1 y H3N2. Se nombran así en función de dos proteínas presentes en la superficie de virus. Una se llama Hemaglutina (H) y otra Neuraminidasa (N).

La consideramos más peligrosa porque muta de forma más rápida, provoca síntomas más intensos y puede derivar en complicaciones más graves.

Lo segundo en lo que quiero hacer hincapié, en la importancia de la prevención, **y la mejor prevención es la vacunación anual de la gripe.** Sigue siendo una de las medidas de salud pública más

efectiva. Tiene que ser anual precisamente por su capacidad de mutación. Según la variante más prevalente de ese año se desarrolla la vacuna. No podemos olvidar que todos los años, mueren muchas personas a causa de las complicaciones de la gripe estacional. Ciertamente es que la eficacia de la vacuna puede variar de una temporada a otra, pero no es menos cierto, que reduce la gravedad de la enfermedad disminuyendo las probabilidades de complicaciones y de muerte.

Otras medidas importantes de prevención son: la higiene de manos, la higiene respiratoria, ventilar los espacios, toser sobre la flexura del codo, aislamiento voluntario y el uso de mascarillas desde el primer síntoma. Así lo aprendimos durante la pandemia y no deberíamos echarlo en saco roto, pues ha quedado ampliamente demostrado, que son sencillas, que son fáciles de aplicar y que son muy eficaces.

En resumen: la gripe puede ser peligrosa para los que llamamos “personas de riesgo”, ahí entramos los mayores de 65 años, pero con la vacuna y unas medidas sencillas se puede minimizar el riesgo. ¡No lo dejes, vale la pena!





EL EQUIPAJE DE MI VIDA

LA INOCENCIA DE LA NIÑEZ
LA ILUSIÓN DE LA ADOLESCENCIA
LA FUERZA DE LA JUVENTUD
LA CONFIANZA DE LA MADUREZ
LA EXPERIENCIA DE LOS AÑOS
LA SABIDURÍA DE TODO LO VIVIDO

Estas etapas han configurado el mapa de nuestra vida
Navidad 2025 - Paz y Bien

Feliz Año Nuevo 2026

Mercè de la Torre Galeas

ESCAPE

Basada en Escape, de Enrique Rubio. Estrenada en octubre de 2024. Dirigida por Rodrigo Cortés. Protagonizada por Mario Casas, Anna Castillo, Guillermo Toledo y Blanca Portillo entre otros. Este drama trata de la historia de un joven que, dominado por la culpa, quiere hacer lo que sea necesario para sentirse liberado. Nada le consuela y busca una y otra vez ser castigado por el error cometido. En todo momento, su hermana intenta ayudarlo a salir de la crisis. Sin embargo, nada hará que sienta que la deuda está expiada. Este drama nos hace reflexionar sobre los remordimientos del ser humano con sensibilidades especiales.



Isabel Pavón

JEROGLÍFICO

Nono Villalta

πN8

Protagonista de fábula

Enviar solución a:
revistasolera@malaga.eu

LO QUE LA POESÍA AÚN NO HA ESCRITO

Este libro de 474 páginas, impreso el 7 de abril de 2023, escrito por Elvira Sastre y editado por la Colección Visor de Poesía, está prologado por Benjamín Prado que rebosa admiración y ternura por la poeta. La autora acerca la poesía a la juventud y revela un amor tan inteligente como innovador. Se incluyen títulos tan sugerentes como La noche que escuché el mar desde mi balcón, Poema para entender la vida, El vuelo de mi voluntad, La maravillosa suerte de que todo siga en su sitio, etc. Recomiendo su lectura a los enamorados de la poesía.



Isabel Pavón

BREVERÍAS COMPLETAS

Este libro, ingenioso, elegante y divertido, acoge la obra de Rafael Pérez Estrada (abogado y escritor malagueño) publicada entre 1985 y 1992. Su contenido define el gusto por la escritura de lo mínimo.

Reúne siete apartados de aforismos contemporáneos: La pasión de lo breve, Crónica de la lluvia, Angeología, La invención de Málaga, Conjuras, Poemas aforísticos y Breve.

Ha sido editado por Galaxia Gutenberg, con prólogo de Vicente Luis Mora, edición de José Ángel Cilleruelo.



Isabel Pavón

Si quieres coleccionar nuestra revista Solera la puedes descargar y leerla tantas veces como quieras en el siguiente enlace: <https://derechossociales.malaga.eu/> que disfrutéis.

Carnaval



GALA DE CARNAVAL

07/ 02/ 2026, 17:30h
TEATRO CERVANTES

CHURRIANA
13/01/2026
CUM CHURRIANA
Pl. Niña de los Peines, s/n

CRUZ DE HUMILLADERO
14/01/2026
CSM ANTONIO MARTELO
C/ La Unión, 35

CENTRO
15/01/2026
HERMANDAD DEL ROCÍO
C/ Chaves, 8

CAMPANILLAS
20/01/2026
CC ANTONIO BELTRÁN
LUCENA
C/ Jacob, 22

CIUDAD JARDIN
21/01/2026
CSSC CIUDAD JARDÍN
C/ Las Moreras, 6

BAILÉN MIRAFLORES
22/01/2026
JUNTA DE DISTRITO BAILÉN
MIRAFLORES
C/ Martínez Maldonado, 58

PUERTO DE LA TORRE
27/01/2026
CSSC PUERTO DE LA TORRE
C/ Lara Castañeda, 61

MÁLAGA ESTE
28/01/2026
CSM PEDREGALEJO
C/ Practicante Pedro Román, 5

TEATINOS
29/01/2026
JUNTA DE DISTRITO
TEATINOS
C/ Pablo Bruna, 1

PALMA PALMILLA
03/02/2026
CC VALLE INCLÁN
Avda. de la Palmilla, 16

CRTA. CÁDIZ
04/02/2026
CC GIRÓN-LAS DELICIAS
Glorieta del escultor Antonio
Leiva Jiménez, 1