

ESTU PUEBLO

tramera



Revista Trimestre SEPT'26 - nº11



FOTO : Fco Javier Lomas

RINCÓN LITERARIO

EL MUNDO

Nos han bastado tres días
para recorrer el mundo ,
es un enclave rotundo
de la sierra del segura

Espectáculo sin par
después de ese reventón
desde que nace en la sima,
lo que recoge el calar

Un paraje tan profundo
donde fluye sin parar
hasta el talave ,llegar
desde que nace en Riópar

En la mitad del camino
Ayna mira paciente
a su río transparente
que recorre su comarca
y que vigila tranquila
con celo y sin sobresalto
Su señora de lo alto

El embalse de Talave,
en una pedanía de Lietor,
donde el Mundo se diluye
con lo que le aporta el Tajo.
Es el final del camino
y es un precioso enclave
donde se encuentra la llave
del trasvase Tajo- Segura

es un discrepar profundo
¿el Segura es peligroso??
pues sin ser muy caudaloso
lleva las aguas del MUNDO

Que no me traten de loco
Si desde Ayna les digo
Que hoy he sido fiel testigo
Y AMANECE, QUE NO ES POCO



EL ROSAL

Corto una flor del rosal
cuando él aún era un niño,
la mimo, la consintió
la envolvió con su cariño

Con prisa por no perderla
escogió la más hermosa
la más bonita, su rosa
que alegría de tenerla

El tiempo pasó deprisa ,
le advirtió que su elección
que inundaba su pasión
lejos de ser la precisa
sería su perdición

Otra vez volvió al rosal
busco tranquilo , sin prisa
con sentimiento, sensato
sin perder la vida en un rato
conservando una premisa

Y con más condescendencia
busco otra flor con prudencia
encontrando la presencia
de la flor que quiso amar

Y encontró aquella otra flor
que sin ser tan petulante
su querer era constante
demostrándole su amor

**Poemas de nuestro vecino
Higinio Terciado**



EL DEPORTE EN ESTREMERERA

Me piden que escriba unas lineas sobre el deporte en Estremera, la verdad es que en estos momentos no se me ocurre gran cosa, pues dedicado como estoy ahora a los mayores de Estremera (jubilados) desde hace siete años, deje un poco de lado y por mi edad el deporte, creo que lo deje en buenas manos, pero eso es el tiempo y los jovenes y algunos no tan jovenes quienes lo tienen que decir, porque creo que los honores y las medallas no se las debe de poner uno mismo si no que lo primero hay que ganarselas y merecerlas y despues ya veremos si te las dan.

Pues referente a mi larga etapa en lo que refiere al deporte, en primer lugar siempre me gusto practicarle, en especial el fútbol, haciamos lo que podiamos y con los medios que entonces teniamos a nuestro alcance, que por cierto eran mas bien pocos, o mejor dicho casi ninguno, pero a pesar de todas las carencias que teniamos haciamos lo imposible por practicar alguno y como dije antes en especial el fútbol.

Como ya comente en su dia en uno de los libros de Fiestas Patronales, mi generación empezamos jugando en las eras del pueblo cuando no las usaban para trillar en el verano, las porterias; unas veces las carteras del colegio, dos piedras y cuando fuimos progresando cortando unos palos en la alameda que hacian de postes y una cuerda que hacia de larguero, el balon, solo habia uno a lo sumo dos, comprados entre todos o de algun chaval que con un poco de suerte se lo regalaron por reyes.

Y así con bastantes carencias y sacrificios hemos llegado donde estamos hoy, espero y deseo que se continúe con la misma ilusión que teniamos entonces porque referente al sacrificio creo yo que no hay que poner tanto porque lo mas importante, las instalaciones deportivas, las tenemos para usarlas, disfrutarlas y cuidarlas, porque de vez en cuando algun bandalo se dedica a fastidiarlas.

Como dije al principio hoy no estoy muy inspirado en cuanto al tema deporte y lodejaremos para otro dia pues en tantos años dedicados, la cosa da para mucho.

**Un abrazo cordial de vuestro amigo.
Mariano Sacedo Horcajo**

MICRORRELATOS 2025

No queríamos dejar ningún microrrelato del CONCURSO DEL VERANO CULTURAL Y DEPORTIVO DEL AÑO 2025 sin que llegasen a todos nuestros vecinos.

Informámos que los GANADORES del concurso de este año 2026, se publicarán en la REVISTA DE FIESTAS 2026 y a partir de la próxima revista ES-Tu Pueblo , se irán publicando de manera aleatoria, el resto de Microrrelatos que se presentaron este año. Aprovechamos para felicitar y agradecer, una vez mas a todos los que participais en estos concursos , que hacéis que se consolide cada año estas actividades y aunmente la participación. GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS.

FELICIDAD... - ELENA MORENO CAMACHO

Bueno, pues llegó el día tan anhelado! Y sin embargo, me cuesta dar al botón de salir del grupo de trabajo. Por fin me jubilo!!! Me voy con una pena inmensa. Ya sabéis que nadie es imprescindible para nada en esta vida, pero muchos de vosotros habéis sido importantísimos en la mía!!! De aquí me llevo grandes amigos, una familia que se extiende a mucha gente que ha pasado y a la que, aunque no vea mucho, formará parte de mi vida para siempre... ¡Cuántas risas y cuántos llantos! ¡Cuántas confidencias compartidas! Os quiero. Hasta pronto. ¡¡¡Anhelo conseguido!!!

EL AROMA DEL VERANO - INMACULADA DEL SAZ

En verano, el aroma del café y las tostadas recién hechas se mezclan con el recuerdo de la niñez y la juventud que viví en mi pueblo, donde mis abuelos, sentados al fresco narraban historias con voces que ya no suenan, donde el tiempo pasaba despacio, allí donde bastaban el olor a tierra mojada después de regar y una bicicleta para ser feliz. Hoy, anhelo esos veranos en el pueblo, cuando todo era sencillo y el mundo cabía en una plaza.

SOÑAR EN PRESENTE - EVA MIRANDA

Cada noche desde hace años, aunque haga frío, ella contempla las estrellas con el anhelo por lo que dejó atrás. Es consciente de que esos pequeños puntos que cuelgan desde el infinito no le van a devolver el tiempo perdido, ese tiempo que aún nota cómo se escurre entre sus dedos. No solo es tiempo lo que nunca volverá; al fin y al cabo, es un recurso invaluable que no conoce más que una dirección: siempre hacia delante. Es su familia, es su hogar, es una vida que la inmensidad del cielo le recuerda y le transporta a un sueño constante como un eco de lo que fue y nunca volverá a ser.

Cada noche desde hace años, aunque haga calor, esas mismas estrellas le hacen evocar dolorosamente la sensación de que el pasado es un maestro sabio que nos enseña lecciones importantes, enseñanzas de vida que nos empujan hacia el siguiente punto de no retorno: el presente que, como la propia palabra indica, es un regalo y como tal hay que aceptarlo.

Cada noche desde hace años, aunque llueva, mientras se deja arropar por el abrazo de la oscuridad ella es consciente de que precisamente ese anhelo por lo que dejó atrás es lo que le impide vivir plenamente el aquí y ahora. La luna, que nunca falta a su cita por pocas ganas que tenga de salir, la contempla desde su perspectiva y no puede evitar preguntarse qué respuestas espera encontrar sin plantear cuestión alguna. Porque en el fondo las dos saben que no hay preguntas suficientes en el universo que satisfagan su curiosidad y, por ello, esas respuestas nunca llegarán a pesar del empeño que dedique a obtenerlas.

Cada noche desde hace años, aunque haga viento, busca incansable la compañía de fantasmas y sombras que le mecerse en sus recuerdos y apaciguar la necesidad vehemente de ser de nuevo la persona que dejó atrás. Sin embargo, ella sabe que la solución, como casi siempre, está en su interior: transformar su anhelo por el tiempo pretérito en la ilusión por lo que le depara el futuro y al final, por muy lejos que le parezca ahora, el éxito será su destino.

EL ANHELO DE TRES AMIGOS - ASUNCIÓN FERNÁNDEZ

Tres niños miran al cielo, soñando con tocar las estrellas.

Uno anhela explorar el Universo.

Otro construir mundos con las palabras.

El tercero, curar con la ciencia.

Sus risas se mezclan con Esperanza, y aunque sus caminos serán distintos,

El anhelo de cambiar el mundo los une en una promesa silenciosa:

Nunca dejar de soñar.

EL ANHELO - CONCHI TERCIADO

Llevaba años anhelándolo, y difícil lo veía yo.

Treinta años esperando un examen, que llegó hace dos.

El momento se aproximaba, la emoción floreció.

Ansiedad, incertidumbre, asombro y preocupación.

La rueda de las emociones apareció.

Que tarde llegas mi anhelo, ya no tengo ilusión.

Porque aprobé mi plaza, a las puertas de la jubilación.

Fiestas ESTREMERAS 2026
CARRERA DE GALGOS LOCAL
SÁBADO 3 DE OCTUBRE
PREMIOS PARA LOS 6 FINALISTAS
INSCRIPCIONES A LAS 8 DE LA MAÑANA EN RESTAURANTE LAS ALEGRÍAS
LUGAR AL CACERILLO
SERVICIO DE BARRA

XXIII MEMORIAL EZEQUIEL BARONA DE GALGOS EN CAMPO A LIEBRE MECÁNICA
A beneficio de Julia
3 de octubre de 2026 a las 9:00h
Estremera (Madrid)
Pista de 800 metros sobre rastrojo
Inscripción 15€
Premios y obsequios de 1 al 12 clasificado
Teléfono de inscripción: 689 21 10 82

Nuestra Vecina Carmen Gordillo nos comparte esta curiosa receta que conoció en su visita al pueblo de Azuel-Córdoba

LOS ALIÑOS PARA LA MORCILLA DE AZUEL

YO ECHARÉ LA GRASA DEL CERDO IBÉRICO

Es buena para la salud y el amor. Reduce el colesterol y refuerza el corazón

YO ECHARÉ LA SANGRE DEL CERDO IBÉRICO

Porque es buena conservante buenas proteínas y colorante tiene minerales y hierro como antes.

YO ECHARÉ LA CALABAZA

Porque elimina los líquidos retenidos. Limpia los riñones, regula el azúcar en sangre y tiene mucha fibra y cocida es digestiva

YO ECHARÉ EL BIRRUÉCANO.

Para bajar la inflamación del estómago e intestino. Te suelta las tripas. Ayuda a mantener el peso y es como si dieras un beso.

YO ECHARÉ LA CEBOLLA.

Fuente de vitaminas y antioxidantes, azufre , potasio y buena para curar la tos y el resfriado.

YO ECHARÉ LA PATATA.

Nos aporta carbohidratos y mucha energía, para llevar la vida diaria con alegría.

YO ECHARÉ EL ARROZ.

Alimento libre de grasas y colesterol Que favorece la circulación.

YO ECHARÉ EL PIMENTÓN

Es un buen conservante y mejora la digestión y te aumenta color y sabor.

YO ECHARÉ EL AJO

Favorece sudar , expulsa las lombrices, el pelo te crece y es bueno para la bronquitis... y además te rejuvenece.

YO ECHARÉ LA HIERBA BUENA

Favorece la expulsión de gases, mejora el aliento, es relajante y te afina el cante.

YO ECHARÉ EL ORÉGANO

Para los dolores de cabeza, delas articulaciones, la garganta , las muelas, pulmones y el asma.

YO ECHARÉ EL CILANTRO.

Para expulsar virus y bacterias y otros males. Mas vitaminas y minerales que mejoran las relaciones sociales.

YO ECHARÉ LA PIMIENTA

Es expectorante y sube el ritmo cardíaco te sube la temperatura , con un poco de picante , todo se cura.

YO ECHARÉ EL COMINO

Es tónico que despierta el apetito , mejora la digestión y no repito

YO ECHARÉ MATALAUVA

Alivia los cólicos, dolores estomacales, diarreas, va bien para el insomnio y dolencias intestinales.

YO ECHARÉ CLAVO

Analgésico para la fiebre y el dolor de cabeza. Controla el mal aliento y el dolor de muelas.

YO ECHARÉ PEREJIL

deshace las piedras del riñón. Para rico sabor y cicatrización. Baja la tensión

YO ECHARÉ SAL GORDA

Buena para la piel y masas musculares.

YO ECHARÉ LOS PIMIENTOS Y EL LAUREL

Buena contra la ansiedad y el estreñimiento. Mejora la vista y rebaja el sufrimiento.



JORNADA PUERTAS ABIERTAS

Como cada año la residencia y centro de día Bouco Estremera abre sus puertas para acercarnos todavía más a los familiares, vecinos, instituciones y personas interesadas en conocer como es la vida en un centro para mayores.

En esta jornada mostraremos como es nuestro día a día, nuestras actividades y, sobre todo



el cariño y la dedicación con los que acompañamos a cada una de las personas que forman parte de nuestra gran familia Bouco Estremera. Estaremos encantados de poder compartir esta jornada en un entorno lúdico y cercano.

PROGRAMACIÓN DÍA 23 SEPTIEMBRE

11:30h. ACOGIDA Y RECEPCIÓN POR LA DIRECCIÓN DEL CENTRO

·Visita guiada en la que se mostrarán las instalaciones del centro y la exposición "Paseo de los Grandes Momentos"

12:00h. CHARLA DEL EQUIPO TÉCNICO SOBRE CENTRO LIBRE DE SUJECIONES

·En colaboración con la Fundación FAFAL

12:30h. DEGUSTACIÓN DE TEXTURAS

13.00h. COMIDA EN EL PATIO

·Con motivo del cambio de estación disfrutaremos de un menú otoñal.

16:00h. MERIENDA ESPECIAL Y BAILE

·Actuación del grupo de baile de Brea de Tajo



NUEVAS EQUIPAMIENTO TÉCNICO PARA LA CASA DE LA CULTURA



Moderno equipamiento técnico para la Casa de la Cultura Camilo José Cela

La Casa de la Cultura Camilo José Cela de Estremera cuenta ya con un nuevo equipamiento técnico destinado a potenciar y mejorar los eventos y actividades que se desarrollan en este espacio cultural.

Iluminación de última generación, con nuevas cabezas móviles y una consola de control de luces.

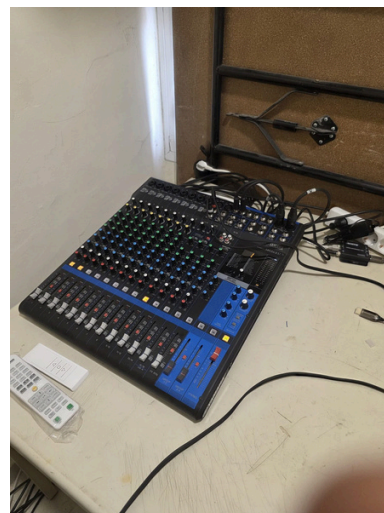
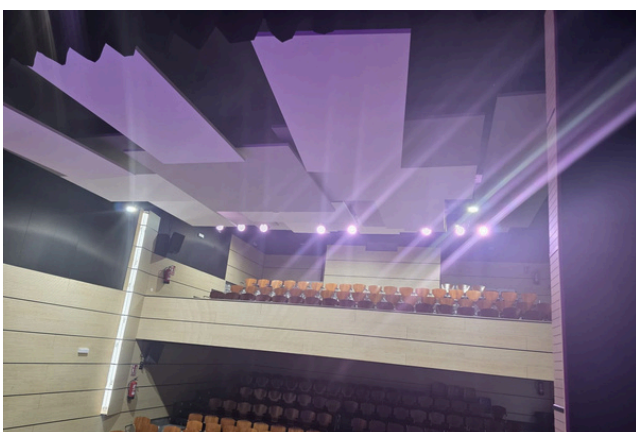
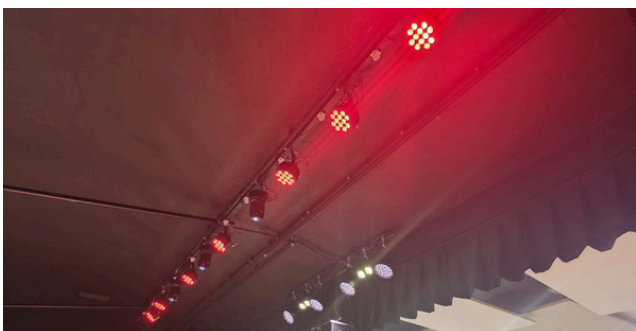
Nuevo sistema de audio, con equipos de sonido que permiten mejorar la calidad de las actividades y espectáculos.

Más tecnología audiovisual, incorporando una pantalla gigante, un nuevo proyector y un sistema de cableado que permite gestionar todo el equipamiento desde un mismo punto de control.



La renovación del equipamiento audiovisual se ha realizado con cargo al PIR (Plan de Inversión Regional) de la Comunidad de Madrid , con una inversión de 37.172,10 euros, gestionada por el Ayuntamiento de Estremera.

Una actuación que permitirá seguir mejorando la calidad de los eventos culturales y ofrecer unas instalaciones más modernas y preparadas para las necesidades de vecinos



CUSTODIANDO LA MEMORIA

Agradecemos a todos nuestros vecinos que nos siguen compartiendo sus historias, con ellas descubrimos tiempos pasados, conocemos mejor a nuestros vecinos y devolvemos la vida a las fachadas, lugares y recuerdos que se habían apagado.

Animamos a quienes estáis leyendo estas líneas y quereis compartir con vuestro/nuestro pueblo vuestras vivencias... nos encantará conocerlas.

PILAR CAMACHO

Puedo decir que empecé a trabajar casi desde que me salieron los dientes. Tenía alrededor de 6 años. En esa etapa, cuando por las tardes no tenía cole, tenía una tarea asignada: reponer los artículos que faltaban en la tienda. Eso sí, mis padres no descuidaron mi educación, fui a la escuela hasta completar la formación obligatoria.

Cuando terminé la formación me apuntaron a un taller de costura. En el taller hacíamos ropa infantil: pañales, vestidos, trajes... El taller estaba en Villarejo cerca de la fábrica de harinas. Allí estuve desde los 14 a los 24 años. Pasé mi juventud compaginando el taller con la ayuda a mis padres en la tienda.

Cuando me casé mis padres ya estaban mayores y les había llegado el momento de jubilarse así que cogí las riendas de la tienda. Cuando empecé teníamos "el cajón" para cobrar lo que las personas compraban. En él se almacenaba el dinero de la recaudación diaria, pero cuando estuve con Serprix y después con Coviran me pusieron un programa en el ordenador. Este tenía todos los productos metidos y me facilitaba el cobro de los mismos. Viví mi primera transición tecnológica.

Estuve trabajando hasta los 67 años y puedo decir que mi etapa en la tienda ha sido un periodo muy feliz. La tienda era un espacio de encuentro y donde poder charlar y enterarnos de los distintos acontecimientos que pasaban en el pueblo. Vino un día una señora que era del pueblo pero que vivía en Madrid y me dijo: "Hay mucha gente Pili, me voy". Y yo le dije: "Esta tienda es muy familiar, seguro que viene una amiga tuya o una vecina y cuando te pongas a saludar a una y a otra se te va a pasar el tiempo sin que te des cuenta". Al rato le digo: "Dime qué te pongo" y me contesta: "¿pero ya me toca?". Se le había pasado la espera muy rápido.

En la tienda me han pasado muchas cosas, algunas muy buenas y otras que es mejor no recordar. He sufrido algunos robos, pero bueno, de eso mejor no hablar.

Cuando mis hijos siendo pequeños se iban a dormir, aprovechaba para reponer para que al abrir por la mañana la tienda no faltaran productos. Una noche, mi hijo Rafael se durmió encima de los bricks de leche y justo pasó la Guardia Civil que al ver la luz encendida de la tienda se asomó por la ventana y me dijeron “señora, señora, que tiene al niño ahí”. Y les dije: “ya, ya, es que estoy reponiendo y ahora me lo subo”. Eran las cuatro de la mañana, pero si no lo hacía así, no hubiera podido tener la tienda a punto.

Venía gente del Soto a comprar y estaban encantados con el ambiente que había en la tienda. En las esperas había gente que contaba hasta chistes para hacerlas más amenas. El tiempo de espera era un tiempo de calidad y calidez en la relación. Puedo decir que ha habido personas que cuando la tienda estaba vacía me contaban sus problemas y las dificultades por las que pasaban. He sido una buena “escuchadora” y de mi boca nunca ha salido ninguna confidencia de las que me hacían partícipe.

Mis hijos han asumido que su madre trabajaba y que era necesario para poder comprar lo que se necesitaba, pero recuerdo un día en el que mi hija Carolina me dijo: “Mamá, odio la tienda”. Y es que echaba de menos que su madre no estuviera presente en las fiestas del cole. Todos sus amigos tenían a sus madres en los eventos y actuaciones que hacían, pero como yo estaba trabajando mandaba a mis padres.

Tenía dicho a los repartidores que vinieran a primera hora de la mañana, porque los productos que traían tenían que meterlos en las cámaras para que no se deterioraran. Si coincidía que por la noche me había quedado a reponer, os podéis imaginar que dormía bastante poco.

Con mucho sacrificio y amor por mi pueblo, colaboré y sigo colaborando en distintas celebraciones, cocinando dulces, atesorando el cariño de los vecinos. Hago con gusto los distintos dulces tradicionales: magdalenas, repápalos, rosquillas de anís, galletitas... Recuerdo que cuando se inauguró la Iglesia después de las últimas obras, me pasé la noche haciendo dulces y las últimas fueron unas magdalenas que llevé casi cuando acababa la misa.

En la fiesta que se organiza para recaudar dinero para la Iglesia, colaboro también haciendo repápalos y para ello me pongo una semana antes para hacer un bote por día y poder venderlos ese día.

MI VIDA EN ESTREMERAS" - LUIS JULIO GÓMEZ MONTEJANO

Catorce versos dicen que es soneto... ¡umm, no!

Probemos en prosa: En un lugar de la Mancha...

¡Tampoco! Además, Estremera es de la Alcarria, por poco, pero lo es.

En fin, me centraré en el Mesón de Estremera.

Después de una "serie de catastróficas desgracias", la pandemia y "La Filomena" entre otras... tenía yo más ganas que nunca de volver a la tierra donde nací.

Diciéndome a mí mismo, buen caballero, dejad el Madrid engañoso y sus halagos, vuestro corazón de acero... hará lo que pueda en este trago.

La ocasión vino pintada; una pareja de amigos y yo mismo, reabrimos el mesón.

Pensaba yo, entonces, un pueblo pequeño, tranquilo, pacífico, gente amable y clientes pacientes y comprensivos ¡Ay, pobre de mí! ¡Ay, infelice! ¡GRAVE ERROR!

En pocos meses, tenía ya un TOP 5 con los clientes más aterradores, ¡lobos sedientos de sangre! ¡Buitres ansiosos de carnaza! (Mi sangre y mi carnaza, evidentemente)

Por poner unos nombres: Pablo el de Fso, Víctor, J.T. y algunos más a los que no pongo nombre (más juicios no, por favor)

Con el paso del tiempo y un gran empeño en la cocina, el Mesón se ha convertido en una referencia del aperitivo que va más allá de nuestras fronteras.

Famosas son nuestras "mollejas picantitas", el magro con salsa teriyaki, el "pollo a la mejicana", los "huevos rotos con picadillo", y tantos otros, bien trabajados aperitivos.

Así es, los días pasan, los meses pasan, los años pasan y yo, con una barba blanca como la del "Capitán Pescanova"

¡A comer grumetes !

Un saludo -Julio

Luis nos propone un juego con su historia; en ella ha introducido bastantes referencias literarias (cuatro clásicos españoles, uno actual americano y un anuncio publicitario).

¿Los has decubierto? No dejes pasar la ocasión de comentárselo.



FELISA CAMACHO 50 AÑOS EN SU TIENDA

La tienda la pusieron mis padres al poco tiempo de casarse en el año 1951, yo nací y la tienda ya funcionaba, crecí observando a mis padres atendiendo al público y viendo a las personas del pueblo que venían a comprar (la tienda estaba situada en una habitación que daba a la calle y nuestras habitaciones detrás).

Mi madre murió en el año sesenta y cinco. Termimé los estudios Primarios con 14 años y ya antes ayudaba a mis padres en la tienda y sí fue hasta que me jubilé en el año 2016, total 50 años trabajados y cotizando.

Un día tuvo mi padre que ir a Madrid y me dejó sola en la tienda, tuve la tienda cerrada, cuando venían personas a comprar, yo les decía, que mi padre no estaba y se tenían que marchar y cuando en otra ocasión se tuvo que ausentar, le dije: Padre déjeme una lista con los precios, en aquella época no había etiquetas, ni los precios estaban marcados en los productos, así fue mi alternativa. Las vecinas estuvieron pendientes de mi y se pasaban a ver como me iba, sobre todo Juana y Aurora.

Cuando cumplí los 18 años me saque el carnet de conducir, en esta época (año 1971) nos sacamos el carnet de conducir unas cuatro mujeres de Estremera yo necesitaba ir a comprar productos para tener un buen surtido y poder hacer ofertas. Solía ir a Tarancón. El tener el carnet fue muy importante ya que me dio mucha autonomía y me permitía ver otras tiendas, ver como las montaban, ver los escaparates y lo que veía quería hacerlo yo en mi tienda, aunque mi tienda era pequeña, recogía ideas para luego ponerlas, con sus variaciones. en práctica en mi tienda.



Tuve que sacarme el carnet de manipuladora de alimentos e ir renovando cuando tocaba. Había que tener todo en regla ya que las inspecciones de sanidad eran normales. Miraban desde las temperaturas de las neveras, los cuchillos, la limpieza que había ... todo

El año sesenta y cinco fue un año de muchos cambios. Los productos venían con regalos, para que la gente se animara a comprar. Con una tableta de chocolate se daba un regalo con un paquete de detergente una bandeja, en una mañana vendí 28 paquetes y con cada paquete la bandeja de regalo. Recuerdo que hasta los paquetes de pipas tenían regalo. Vendía flash a peseta. Los muchachos cuando salían de Misa venían a comprar.

Yo el oficio lo aprendí viendo a mi padre, había una campanita en la puerta y cuando sonaba es que había entrado una persona a comprar.

Mi padre se jubiló en 1976 y puse la tienda a mi nombre. Mi padre se dio de baja en hacienda y me dí yo de alta y también alta en la Seguridad Social. Recuerdo que haciendo estos trámite me preguntaron cuantos metros mide su tienda, que alumbrado tiene y yo solo sabía decir que era muy pequeña.

Me casé en el año 1978 yo seguí todavía unos años en la tienda, pero cuando llegaron mis hijos ya era muy complicado atender todo, así fue como Paco dejó el trabajo que tenía y se incorporó a la tienda. Nos ha gustado tener todo perfecto. Paco pasó a ser el titular del negocio ya que con los niños pequeños estar atendiendo la tienda era muy complejo.

En mas de una ocasión alguna clienta me trajo al niño para que se lo pesara, para ver si había ganado peso esa semana.



En los años 80 ya teníamos báscula electrónica, mostrador para el fiambre, máquina cortadora de fiambre, báscula electrónica ... ampliamos la tienda y hicimos casa en la parte de arriba. Pero cuando yo empecé se pesaba por Kg., Cuartos, dos onzas (50 gr.) 1 cuarterón (100 gr) 6 onzas (150 gr.) ½ libra (200 gr.).

Cuando la gente venía a comprar había que hacer la tara, es decir, como traían una taza un plato, había que pesar la taza, el plato poner la báscula a cero y luego echar en la taza el peso que te había pedido de escabeche, tomate, aceitunas. No había bolsas ni productos envasados como hoy.

En estos años con la tienda ampliada teníamos unas cestas para que la gente se fuera sirviendo los productos que necesitaba, a excepción de pollo pescado y fiambre que lo servíamos nosotros

La tienda estaba abierta todos los días del año excepto Navidad y el 1 de Enero.

A mi me ha gustado estar en la tienda y lo que mas valoro es el trato con la gente, la tienda era un espacio de encuentro, de comentar las ultimas noticias. Estoy muy agradecida a toda las personas que han comprado en mi casa, para mi ha sido una satisfacción abrir y saber que había gente esperando para ser atendida. También agradecida por haber tenido el trabajo en mi casa y no tener que salir a buscarlo fuera.

Cuando ya decidimos jubilarnos la gente del pueblo se portó muy bien con nosotros ya que vendimos todo lo que teníamos.

Nuestros hijos han estudiado, yo creo que han visto lo esclava que era la tienda y han optado por otro tipo de trabajo. Nuestra hija es enfermera y nuestro hijo trabaja en un banco.



ENTREVISTA PARA REVISTA MUNICIPAL DE ESTREMERERA

Me pide mi amiga Carmen Gordillo que cuente algo sobre mi vida para publicarlo en la revista municipal de Estremera. Agradecido, me pongo manos a la obra y os digo:

Soy de la quinta de 1964. De familia humilde con valores católicos.

Voy a la escuela desde los 4 años con Doña Felipita hasta los catorce "pasando por las manos" de Don Pablo, Don Manuel Marcos y don Daniel Ruebio, entre otros.

De juegos fui al fútbol en las eras, de escoger y "esconderite" por todo el pueblo, de travesuras de los chicos de su época.

De cortos y aperitivos en casa Bauti, en casa Cepi y de la discoteca Galaxia. De mus en la Posada.

De largas veladas y tertulias hablando en verano en parques y bancos. De visitar los pueblos de los alrededores en fiestas y en sus encierros. De meriendas en el río y otros lugares ocultos.

Mis padres y yo mismo me veo con capacidades para estudiar en un principio el bachillerato (BUP y luego COU para acceder a la Universidad). Con un gran esfuerzo económico por mis padres y acogido en su casa por mis hermanos marché a Madrid con catorce años.

Vivo con gran agitación en Vallecas, Instituto Tirso de Molina, los años de la transición con algún que otro sobresalto y hostilidades. Me río yo de muchos casos de bullying (acoso escolar) de los que se relatan ahora.

Cofundador de la primera peña de Estremera y precursor de las primeras semanas culturales de nuestro pueblo con entrevistas, debates sobre el aborto, sobre la concentración parcelaria, ya a principios de los años 80.

Ayudaba a mi padre en tareas del campo en mi juventud, coger aceitunas en invierno, quitar verdugos de olivo en verano y trabajos con el grano en las eras. Lo suficiente para saber lo que significa ir con talega al campo. He de reconocer que aguanté tres días solamente arrancando almortas.

Conocí a mi pareja en unas fiestas de Estremera. Tengo casa y dos hijos integrados y con peña en el pueblo. ¿Qué más le puedo pedir a la vida?

Licenciado en Derecho y máster en dirección de empresas, diplomado en mejoras de procesos Six Sigma.

He procurado siempre en mi vida devolver a Estremera una mínima parte de lo que me regaló: familia, cultura, fe y tradiciones además de conocer a grandes y peculiares personas de muy diversa índole.

Nunca me he desvinculado del pueblo; mis diversas fuentes de información siempre me tenían al corriente de cuitas y noticias, principalmente mi tía Sole.

He recomendado siempre a padres que invirtiesen en sus hijos tanto como pudieran en formación, viajes y experiencias.

He alcanzado con fuerza y tesón puestos de dirección en el sector del automóvil, siempre ligado a la marca Peugeot, a la que siempre manifesté mi cariño y fidelidad, porque me dio tantas cosas, que no se pueden explicar con palabras.

Me puedo entender con otros hablando francés, inglés y un "bocadinho de portugués", aunque la tarea prioritaria últimamente es entenderse con los compatriotas.

Siempre trato en cualquier situación propicia transmitir conocimientos, aunque como decía mi profesor de arte en COU, el Sr. Alberti, los consejos sólo se dan a los tontos y que, por tanto, a los inteligentes y preparados basta con sugerirles ideas.

Comparto aquí algunas conclusiones valiosas en el terreno laboral por si a alguno le sirven:

1) En multitud de ocasiones vales lo que tu jefe quiere que valgas. Eres juzgado por él y por la organización permanentemente por tus acciones y omisiones. No bajas la guardia nunca. Cada gesto y acción cuentan.

2) Genera confianza hacia tu equipo y colaterales, pero no olvides hacerlo hacia arriba; es fundamental y es lo que más prima según vas ascendiendo en la estructura jerárquica.

3) Cuando traspasen contigo la delgada línea roja (injusticias, faltas de respeto, discriminaciones, envidias malsanas), vete de la empresa, si puedes. Si te quedas, hazlo con dignidad, no te hundas, no lo pagues con los buenos. Considérate rehén, prisionero o superviviente. Recuerda que quien resiste, vence.

4) Intenta trabajar siempre con entrega, dedicación y pasión, sobre todo si cobras a final de mes un salario "justo".

5) La mayor parte de las veces no creas y no des valor absoluto a más del 20% de lo que leas. Detrás de cada texto, de cada gesto hay un entramado de intereses oscuro, que nadie sería capaz de descubrirte en su verdadera dimensión. Desgraciadamente la mentira, la falsedad, el cinismo, la hipocresía, la doblez campan a sus anchas en el mundo que nos ha tocado vivir.

6) A nivel personal con tus colegas (pares) y subordinados, haz el bien y evita el mal, sobre todo si es innecesario. Sé solidario; ayuda a los más jóvenes con tu experiencia. Comparte buenas prácticas y astucias, que no suelen aparecer escritas en ningún lugar.

7) Mantén un buen equilibrio entre vida personal y profesional. Estas dos facetas de la vida son complementarias. Será tu pareja e hijos quienes más y mejor se acuerden, pasado el tiempo, de tus largas y extenuantes jornadas laborales. Otros no te lo van a agradecer.

Dedicado especialmente a los más jóvenes.

Antonio Jesús Herreros del Saz

Autor del Libro "De Estremera: sus rituales, normas y costumbres"

Coordinador de la obra y Autor del vídeo-documental "Ermitas de Estremera"



¡Qué joya de testimonio! Es una historia llena de vida, esfuerzo y, sobre todo, de un orgullo tremendo por las raíces y la evolución del pueblo (¡un saludo a toda la gente de Estremera!).

ANTONIO SANCHEZ GOMIA

Noventa años de vida, campo y yeso: Memorias de un vecino de Estremera

Si me hubieran dicho a mí, cuando era un chiquillo, que hoy estaría contando mi historia en la revista del pueblo, ¡no me lo habría creído! Tengo 90 años y, aunque las manos ya pesan, la memoria la tengo más despierta que nunca para recordar cómo éramos y cómo hemos cambiado.

Manos a la obra: de la yasería a las mulas

Mi historia con el trabajo empezó muy temprano, ¡con apenas 12 años! En mi casa el negocio era la yasería, así que allí me veías, aprendiendo el oficio familiar y descubriendo los secretos de cómo se hacía el yeso.



¿Sabías qué? Antiguamente en Estremera, el yeso se hacía artesanalmente: se extraía la piedra de yeso de las canteras locales, se cocía en hornos tradicionales de leña y luego se trituraba a mano o con la ayuda de animales hasta convertirlo en polvo listo para la construcción.

Pero la vida en el pueblo siempre te llama al campo. A los 15 años ya me compenetré con la tierra. Mi padre tenía dos mulas que eran un tesoro; con ellas labrábamos los olivos para que dieran buena cosecha y sembrábamos el trigo y la cebada.

A los 27 años me casé (¡el mejor paso de mi vida!) y, como había que sacar adelante a la familia, no se me caían los anillos: compaginaba el yeso con las labores del campo. El truco era simple: el que trabajaba mucho, tenía una peseta de más en el bolsillo. ¡Y vaya si se trabajaba! Íbamos andando a los campos y volvíamos andando, con el cuerpo cansado pero el corazón contento.

El milagro del agua y el canal



¿Saben qué cambió el destino de Estremera? El canal de regadío. Todo se lo debemos a Don Teófilo, que lo peleó con uñas y dientes en Madrid. Gracias a él, el pueblo prosperó y la gente pudo crecer.

¡Pero no se piensen que el canal se hizo solo! Fue una obra de gigantes. Como no había agua arriba, los trabajadores se metían 14 kilómetros andando, cuesta abajo, para traer agua desde la presa en cubos para los que picaban allí. En los años 60 llegaron las primeras hormigoneras y aquello nos pareció el futuro, pero antes de eso todo se hacía "a base de la caja": dos yuntas de mulas con vertederas, pico, pala y mucho sudor. Por aquellos tiempos, mis hermanos decidieron irse a Madrid a buscar una vida mejor y menos dura. A mi padre no le hizo mucha gracia ver marcharse a sus hijos, pero no quedó otra que dejarles volar para que progresaran.

Un año al ritmo de la naturaleza

En mis tiempos, el calendario no lo marcaba el reloj, sino las estaciones. ¡Y en cada una había que buscarse las castañas!

La Primavera: Época de mimar las viñas, escamujar los olivos y preparar el barbecho para los animales.

El Verano de la siega: ¡Menudo trajín! Arrancábamos la cebada con hoces y las mujeres —que eran unas campeonas— recolectaban los garbanzos y las almortas. Todo iba a la era para trillar, separando el grano para nuestra harina y la paja para el ganado. ¿Que venía un año malo y no había paja? Pues nos íbamos a los arroyos o a la orilla del río a cortar carrizo. ¡Había que espabilar! Además, en el campo recolectábamos cardillos y collejas para echarlos al guiso. ¡Riquísimos!

El Otoño de preparación: Tocaba rozar y cavar los olivos, quitando toda la broza para dejar la planta limpia y lista para crecer.

El Invierno del "ordeño": Si venía buen año de aceituna, a recogerla. En mi época se cogía a ordeño, es decir, a mano limpia, directas a la cesta. También usábamos varas y poníamos los tendales alrededor del árbol para que no se perdiera ni una.

El ingenio de Estremera: Cuevas y salud

En nuestro pueblo, rara es la casa que no tiene una cueva. ¿Saben cómo se hacían? ¡En los días de lluvia! Cuando hacía mal tiempo y no podíamos ir al campo, no nos quedábamos de brazos cruzados. Nos metíamos bajo tierra a picar y avanzar la cueva. ¡El trabajo nunca faltaba!

Tampoco faltaban las dificultades. Si entraba una gripe mala, el pueblo se quedaba en cuadro porque antes no había médicos aquí y mucha gente fallecía. Tiempo después empezó a venir un médico desde Madrid, aunque ya la memoria me baila con el año exacto.

Hoy miro hacia atrás y veo cuánto ha cambiado Estremera. Pasamos muchas fatigas, es verdad, pero también compartíamos momentos inolvidables. Como cuando estábamos en la cuadrilla trabajando por la mañana y uno de nosotros volvía al pueblo a por el cocido, cargándolo en el borrico dentro de las aguaderas. ¡Ese cocido nos sabía a gloria!

A los jóvenes del pueblo les digo: cuiden de esta tierra, porque cada rincón de Estremera está hecho con el esfuerzo, el cariño y las pisadas de los que caminamos antes que ustedes. ¡Viva nuestro pueblo!



FERRETERÍA MARTÍNEZ CHACÓN

Cuando echo la vista atrás y pienso en todo lo vivido desde 1981, me doy cuenta de que nuestra historia no es solo la historia de un negocio, sino también una parte

de la vida de Estremera.

Todo comenzó con mucha ilusión y también con mucho sacrificio. Mi marido Jesús y yo decidimos apostar por abrir nuestra tienda en unos tiempos muy distintos a los

de ahora. No había ordenadores, ni códigos de barras, ni programas de gestión. Las cuentas se apuntaban a mano en cuadernos y los pedidos se hacían casi de memoria. Pero había algo muy importante que nunca faltaba: la palabra y la confianza entre las personas.

Desde el principio quisimos que nuestra tienda fuera un lugar cercano para todo el mundo. Éramos ferretería, droguería, artículos para el campo, piscinas y un poco de todo lo que pudiera necesitar el pueblo. Muchas veces los clientes venían buscando consejo antes que un producto, y siempre intentábamos ayudar de la mejor manera posible.

Fueron años de muchísimo trabajo. Yo pasaba prácticamente el día entero detrás del mostrador y la tienda terminó formando parte de nuestra propia vida familiar. Mis hijos, Manolo y Émerit, crecieron entre estanterías, cajas y herramientas. Muchas veces tuve que cambiar pañales en la propia tienda o ayudarles con los deberes sobre el mostrador mientras seguía atendiendo a la gente. Hoy lo recuerdo con cariño, aunque entonces fueran días muy duros.

En aquella época también se fiaba mucho. La gente confiaba en nosotros y nosotros confiábamos en la gente. Más que clientes, muchos eran vecinos, amigos y familias con las que compartíamos el día a día.



Esa cercanía ha sido siempre uno de los valores más importantes para nosotros.

Con el paso de los años, mis hijos fueron creciendo y empezaron también a ayudarnos en el negocio. Siempre intentamos enseñarles el valor del esfuerzo, del respeto hacia las personas y de hacer las cosas bien. Porque detrás de un pequeño comercio hay muchas horas de trabajo, muchos problemas que resolver y también mucha dedicación silenciosa que muchas veces no se ve.

Hoy es Manolo quien continúa al frente de Ferretería Martínez Chacón, trabajando con la misma entrega y profesionalidad que aprendió desde pequeño. Y ver cómo empieza también la tercera generación, con mi nieto Cayetano, es una emoción difícil de explicar.

Han pasado más de cuarenta años desde aquel comienzo lleno de incertidumbre y esperanza. Mirando atrás, siento orgullo al pensar que hemos conseguido mantener vivo un comercio familiar y formar parte de la historia cotidiana de nuestro pueblo.

Pero si algo tengo claro, es que nada de esto habría sido posible sin la confianza y el cariño de tantas personas que durante todos estos años han seguido entrando por nuestra puerta.

A todos vosotros, gracias de corazón.

HOLA, SOY AMALIA

me han pedido que os cuente un poco en que consiste mi trabajo.

Llevo muchos años trabajando en un centro de menores, formando parte del departamento de lavandería.

Cuando se habla del trabajo en un centro de menores, normalmente se piensa en los profesionales que trabajan directamente con los menores, sin embargo existen otros departamentos que aunque permanezcamos más en segundo plano, son imprescindibles para que el día a día del centro pueda desarrollarse con normalidad, y uno de ellos es la Lavandería.

Nuestro trabajo comienza mucho antes de que una prenda vuelva limpia y preparada para ser utilizada.

Lo primero que tenemos que hacer es organizar, clasificar, lavar, secar, planchar, doblar y procurar que todo esté en orden.

Es un trabajo diario y constante, que requiere responsabilidad, organización, paciencia y mucha atención.

La lavandería, puede parecer un trabajo sencillo, pero detrás de cada carro de ropa ahí organización, esfuerzo y responsabilidad.

Por eso, nuestro trabajo requiere estar pendiente de muchos detalles, y mantener siempre una buena dinámica de trabajo.

Incluso en aquellos días en que las cosas se complican.

Porque en un centro de menores cada trabajo cuenta y aunque la lavandería no sea siempre la parte más visible es fundamental para el buen funcionamiento del centro.

Después de tantos años, sigo trabajando aquí, haciendo mi trabajo con responsabilidad y sobre todo con la satisfacción de saber que mi trabajo también es necesario.



La Residencia de Mayores , Bouco de Estremera es un lugar donde no solo nuestros familiares y vecinos mas longevos pasan su día a día con todos los cuidados y necesidades cubiertas. Lo que le hace especial son sus trabajadores, de los cuales gran parte son vecinas y vecinos de Estremera, y otros son vecinos adoptivos de todos los años y cariño que han dado a nuestros mayores.

A continuación , un especial de la Residencia.

EL DÍA A DÍA DE SIXTA EN EL CENTRO: “ AQUÍ NUNCA ESTOY SOLA”

Sixta acude al centro de día de lunes a viernes. Al principio solo iba tres días por semana, pero la experiencia le gustó tanto que decidió ampliarlos a cinco.

Su rutina arranca temprano;

A las nueve de la mañana pasan a buscarla por su casa y, al llegar, la primera tarea es tomar un buen desayuno. Después, participa activamente en las charlas, sesiones de gimnasia y talleres programados por los profesionales.

Entre actividades y entretenimiento, la mañana vuela hasta la hora de comer.

Tras un menú que define como "bueno y abundante", llega el momento del ocio: una partida de brisca con las cartas, la merienda y el regreso a casa a las seis y media.

«Estoy contenta, a mí no me gusta la soledad y aquí no estoy sola nunca», confiesa Sixta con una sonrisa.

Siente que forma parte de una gran familia donde comparte paseos y confidencias con el resto de usuarios.

Para ella, los días pasan rápido entre fiestas y celebraciones, arropada por un personal que califica como "una joya" y "puro cariño".



MARIA BARRIL «CONSEGUIR LA PLAZA DE RESIDENCIA EN MI PUEBLO A LOS 90 AÑOS FUE EL MEJOR REGALO»

— **Pasaste dos años (2024-2026) viniendo solo de día. ¿Cómo recuerdas esa primera etapa?** — El tiempo se me pasaba volando. Hacíamos teatro, cantábamos y pintábamos gracias a unos profesionales que valen muchísimo y siempre buscan algo para entretenernos. Con lo que preparamos fuimos a Fuentidueña y a Morata, y ¡en ambos pueblos ganamos! Fue una verdadera satisfacción que nos animó a seguir creando cosas.

— **¿Cuándo te enteraste de que tenías plaza para pasar también la noche?** — Al principio me dieron plaza, pero lejos de aquí. Mi hija y la directora estuvieron peleando duro para que me pudiera quedar en el pueblo. Cuando lo consiguieron, esperaron a mi cumpleaños para decírmelo: ¡el día que cumplía 90 años! Te puedes imaginar la alegría. Yo era feliz viniendo por el día, pero ya se me hacía difícil volver a casa a dormir sola. Para mi hija también era una preocupación constante. Tener esta plaza fue una verdadera celebración.

— **¿Cómo es tu nueva vida ahora que ya eres residente?** — Estoy contenta y alegre. Estoy acompañada y cuidada las 24 horas. Mi hija vive más tranquila; sabe que si yo no le cojo el teléfono, llama a centralita y le informan enseguida. Los horarios son distintos a los de mi casa, pero una se acostumbra a todo.

Aquí sigo una rutina sencilla: me levanto, me aseo con ayuda de las trabajadoras y voy a la capilla a saludar a la Virgen. Tras el desayuno, como aún tengo buena autonomía, doy mis paseos por la residencia. Luego voy a la sala de actividades; todo lo que nos proponen lo hago con gusto. Así se pasa la mañana.

Después de comer, siesta o tele, y por la tarde cartas o más actividades.

¡Tenemos el día completo si queremos! Tras cenar, otro paseo, un poco de tele en la habitación y a dormir.



CONFESIONES DESDE EL MOSTRADOR

Mi nombre es María Delgado y trabajo en la residencia de Estremera como recepcionista. Llevo trabajando ahí 19 años y si piensas en mi trabajo como un remanso de paz donde solo se contesta el teléfono con voz monótona, lamento decirte que estás muy equivocado. Los verdaderos jefes aquí no llevan traje ni corbata, llevan zapatillas cómodas y andadores y no aceptan un no por respuesta. Mi mostrador no es una mesa de oficina; es la torre de control de un aeropuerto internacional, pero con más personalidad, mas bastones y muchísima más acción.

Mi día a día no se mide en horas, sino en misiones cumplidas. Atender el teléfono es un arte que combina la diplomacia de un embajador y la paciencia de un maestro de primaria. En una misma mañana puedo pasar de resolver una duda existencial de un familiar a rastrear una dentadura postiza perdida. Mi trabajo también consiste en ser: Psicóloga (escucho problemas de familiares, residentes y compañeros). Servicio técnico (configuro teléfonos con letras del tamaño de un garbanzo). Mediadora de conflictos (decido quién se sienta en recepción sin desatar la III Guerra Mundial) Dispensadora de tabaco. Detective privado de objetos perdidos. Al final del día, entre el papeleo y el caos controlado, te das cuenta de que el mostrador de recepción es el termómetro emocional de la residencia. Aquí se reciben visitas que iluminan caras, se escuchan batallitas de tiempos de Maricastaña que valen oro y se reparten los caramelos más cotizados. No solo gestiono llamadas. Gestiono vidas y recuerdos y, sobre todo, muchas sonrisas.



Así que la próxima vez que pases por una recepción como la mía, mira bien: puede que veas a una recepcionista, pero en realidad estás ante el motor que hace que este gran hogar funcione.

19 AÑOS DE UNA VOCACIÓN

Hace 19 años llegué a la residencia de este pueblo, y puedo decir con el corazón en la mano, que desde el primer minuto sentí que había llegado al lugar donde debía estar. A veces la vida nos lleva por caminos que no sabemos a dónde nos conducen, y otras veces, casi sin darnos cuenta, encontramos nuestro sitio. Para mí, este lugar se convirtió desde el principio, en mucho más que un trabajo, se convirtió en mi verdadera vocación.

Durante estos 19 años he vivido momentos inolvidables, he compartido sonrisas, conversaciones, celebraciones, preocupaciones y también momentos difíciles. Tengo recuerdos preciosos y, sobre todo, tengo en mi vida personas, personas que han dejado una huella en mí y que jamás olvidaré.

Trabajar con nuestros mayores significa mucho más que atender sus necesidades, significa escucharles, acompañarles, conocer sus historias, respetar sus tiempos y aprender de todo aquello que han vivido. Nuestros mayores son memoria, experiencia y raíces, son quienes, con esfuerzo y sacrificio han construido gran parte de la sociedad que hoy conocemos, cada arruga cuenta una historia, cada mirada guarda recuerdos, cada consejo es parte de un legado que merece ser escuchado y conservado, por eso creo firmemente que cuidar a nuestros mayores no es solo una responsabilidad, es un acto de respeto, de gratitud y de amor.



En mi día a día con nuestros mayores he tenido la suerte de descubrir que detrás de los años sigue habiendo ilusión, emociones, sueños y muchas ganas de sentirse queridos y valorados, como decía el escritor y filósofo Gabriel García Márquez. "La edad no es la que tienes, sino la que sientes", este es otro de los regalos que me ha dejado mi profesión.

A lo largo de estos años he tenido la fortuna de conocer a familias que, con el paso del tiempo, han terminado siendo mi propia familia. Personas con las que he compartido tanto que ya forman parte de mi vida.

También tengo y he tenido compañeros que dejaron de ser simplemente compañeros para convertirse en amigos, en personas con las que compartir el día a día, apoyarnos y seguir adelante.

También quiero destacar a todos y cada uno de los colaboradores que han estado y siguen estando a nuestro lado, personas, profesionales e instituciones con los que puedo contar y que me ofrecen su apoyo y cercanía y que de una forma u otra ya forman parte de este proyecto ya que son un pilar fundamental de mi trabajo.

Después de 19 años algo sigue intacto, no ha habido ni un solo día que haya venido a trabajar sin ganas, esto para mí, lo dice todo. Sigo sintiendo la misma ilusión por acompañar,

cuidar y compartir momentos con nuestros mayores, sigo aprendiendo de ellos, sigo emocionándome con sus historias, sigo celebrando sus alegrías y sigo sintiendo sus preocupaciones.

Soy muy feliz con lo que hago y si tuviera que elegir de nuevo mi camino, volvería a escoger este. Después de 19 años miro atrás y no veo solamente años de trabajo, veo rostros, nombres, abrazos, historias, familias, amistades y recuerdos, veo una parte importante de mi vida.

Gracias a cada mayor que me ha permitido formar parte de su historia, gracias a cada familia que ha confiado en mí, gracias a cada compañero y colaborador que ha caminado a mi lado, por ellos y por los que vendrán seguiré poniendo cada día el corazón en lo que hago.

"La gente olvidará lo que dijiste, olvidará lo que hiciste, pero no olvidará cómo les hiciste sentir" Maya Angelou.



María de los Ángeles De Lara González



EL LATIDO DEL CUIDADO DIARIO

En el día a día de nuestra residencia, las horas no se miden por el reloj, sino por la calidez de los gestos: una mano sostenida a tiempo, una mirada de tranquilidad o una conversación compartida mientras preparamos la jornada. Ser gerocultora es una labor apasionante que va muchísimo más allá del cuidado físico, la higiene o la medicación; es, ante todo, una vocación de presencia y de afecto. A lo largo de cada turno nos convertimos en el oído atento que escucha las vivencias de toda una vida, en el apoyo firme cuando las fuerzas flaquean y en la sonrisa que les da los buenos días. Pero si algo hace especial a este lugar es el equipo humano que me acompaña. Tengo la suerte de trabajar junto a profesionales extraordinarios donde, desde la primera hasta la última persona del centro, compartimos el mismo compromiso: que el bienestar, la dignidad y la sonrisa de nuestros mayores sean siempre la prioridad absoluta. Sin embargo, hay algo que nosotras no podemos suplir. Las auxiliares somos su vínculo diario, los brazos que están ahí cada mañana; pero las familias sois su vínculo de vida. Una tarde de charla, una caricia familiar o una simple visita tienen un valor incalculable. Nadie llena el corazón de un mayor como la mirada de un hijo, de un nieto o de un ser querido. Vuestra presencia les recuerda quiénes son y que su historia sigue viva. Por eso, os abrimos las puertas y el corazón para que sigáis viniendo a compartir tiempo con ellos, porque juntos cuidamos lo más valioso que tienen: su felicidad.

Natalia Martínez García Referente de auxiliares (Turno de Mañana)



VALENTÍN DEL OLMO (MANTENIMIENTO)

Valentín desde hace 16 años se encarga del mantenimiento de la Residencia. La primera tarea que realiza nada más empezar su jornada laboral es hacer los controles del agua: cloro libre y cloro total para que el agua que se bebe está en óptimas condiciones.

Además es importante mirar el cuarto de calderas ya que hay que controlar las presiones, Sanidad exige unas temperaturas para las residencias y esta es una tarea de las prioritarias.

Una vez completada la tarea del agua y las presiones, les toca el turno a los cubos de basura, estos han de estar vacíos ya que aquí se genera mucha basura sobre todo de pañales.

Tengo un cuaderno en el que los profesionales que atienden a los ancianos, me van apuntando los pequeños desperfectos, o las averías, que en un centro de este tipo nunca faltan:

Desde cambiar un colchón, un grifo roto, quitar un atasco, puertas que no me me cierran bien o cerraduras que dan problemas, luces fundidas... Veo cuales son mas urgentes y prioritarias y me pongo con ello.

Cuando un residente se marcha hay que desinfectar la habitación a dos niveles: limpieza y pintura, a mí me toca la pintura ya que las habitaciones han de estar en perfecto estado de revista para que la persona que se incorpore tenga la habitación ajustada a la norma.

Otra de las tareas es la revisión del alumbrado, que no haya ninguna luz fundida, ni ningún enchufe en mal estado. Estos centros han de tener luz todo el día y es importante revisar para poder corregir las cosas que por el uso se deterioran.

Hoy me ha tocado limpiar filtros del aire acondicionado, estos se limpian tanto en invierno como en verano, cada veinticinco días. Además bajo a la lavandería a limpiar los filtros de las lavadoras y secadoras y a revisar la "calandra" la planchadora.

Surgen algunas veces avisos urgentes que requieren mi atención por ejemplo una pila atascada en cocina, cuando surgen cosas urgentes tienen prioridad sobre las tareas rutinarias.

Me encargo también de revisar las cámara frigoríficas y si fuera necesario llamar al técnico.

Lo bueno de este trabajo es que no es siempre la misma rutina, excepto los controles de agua y el cuarto de calderas, el trabajo es muy variado. Voy combinando las distintas tareas y así el día se hace llevadero.

Una de las cosas importantes de mi trabajo es que lo hago para personas y estas personas, son muy especiales. Conozco a todos los residentes y para cada uno intento tener una palabra, una sonrisa...

Cuando me relaciono con alguno al que le gusta el futbol, hablamos de futbol, si a otro le gustan los toros, hablamos de toros... Los buenos días y una sonrisa, no pueden faltar.

Puede ocurrir que haya que arreglar una silla de ruedas, pues ya tengo a varios detrás pidiendo que revise su silla... cariño y cercanía no puede faltar en el trato con los residentes.

Esta es mi segunda casa empiezo a las siete de la mañana y me voy a las seis de la tarde.

A veces tengo un día negro en el que alguna avería se me resiste o no me sale el arreglo a la primera, pues ellos siempre me sacan una sonrisa.

En este centro se hacen muchas actividades y nos implicamos todos los trabajadores, por ejemplo el concurso fotografía, se me ocurrió disfrazar a todo el grupo de pintores pasamos un rato estupendo, ellos emocionados... se hicieron las fotos y se expusieron en el centro. Fue una experiencia preciosa de gran valor para todos ganamos.

Me ha ocurrido que me dan un aviso *"Valentín que te tienes que pasar por la habitación X"* yo intento ir lo mas pronto posible porque no sé que tipo de avería me puedo encontrar y cuando subo... pues... No hay avería hay una persona agradecida, por algo, que me quiere dar un caramelo...

En fin, que tengo tarea en el día a día, porque este centro es grande y son muchas las sorpresas con las que me encuentro, pero he descubierto con el paso de los años que mi principal tarea es tener una sonrisa y una frase amable para cada uno de ellos cuando necesitan mis servicios.

Según hablábamos pasó un residente, un ruido estridente, nos distrajo ***¿y ese ruido? Pues mira tengo que poner unos tacos en las patas de ese andador.***

EXPOSICIONES

CENTRO CULTURAL- 3 Y 4 OCTUBRE

VESTIDOS DE NOVIA

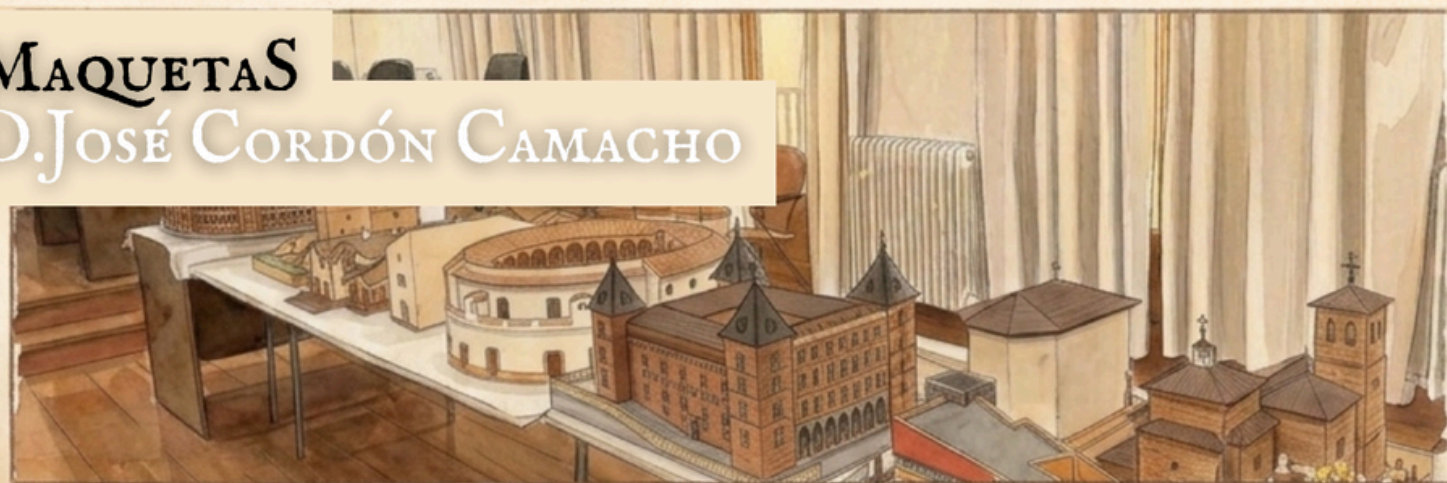
ASOCIACIÓN DE MUJERES "LA ALAMEDA"



MARQUETERÍA Y ABALORIOS
D.ANTONIO LEÓN MORENO



MAQUETAS
D.JOSÉ CORDÓN CAMACHO



SÁBADO 3 octubre -- 17:00 a 21:00h

DOMINGO 4 octubre - 12:00 a 14:00h

H O R A R I O 17:00 a 19:00h



PROGRAMACIÓN PRE- FIESTAS 2026

VIERNES 2 OCTUBRE

22:00H - TORNEO DE PEÑAS de Fútbol Sala
PABELLÓN MUNICIPAL

Podéis inscribiros en el Ayuntamiento
(de lunes a viernes de 9:00-14:30h - 918721388)
HASTA EL 1 OCTUBRE fecha límite.

SÁBADO 3 OCTUBRE

09:00H - CARRERA DE GALGOS

SITIO ALCACERILLO

17:00 a 21:00H - EXPOSICIONES

TRAJES DE NOVIA por la Asociación de Mujeres "La Alameda"

MAQUETAS de D.José Cordon Camacho

MARQUETERÍA Y ABALORIOS de D.Antonio León Moreno

CENTRO CULTURAL

DOMINGO 4 OCTUBRE

12:00 a 14:00H - EXPOSICIONES:

y de

17:00 a 19:00H **TRAJES DE NOVIA** por la Asociación de Mujeres "La Alameda"

MAQUETAS de D.José Cordon Camacho

MARQUETERÍA Y ABALORIOS de D.Antonio León Moreno

CENTRO CULTURAL