TLA Seta Mágica de Arroyo

EL MUNDO DE LAS SETAS

Consejos de recolección por Antonio Baños Durán

¿QUÉ ME CUENTAS?

Amador Martín López, Campeón de España en Doma

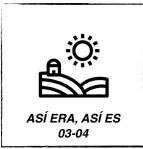
LO QUE SABEN HACER

"Atrapa al ladrón", un juego de Ricardo Zapata Zapata



Sumario





















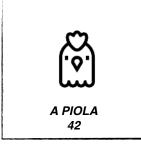














'Maquila es una publicación editada por la *Asociación Muti,* impulsada por un grupo de inquietos *mutantes* interesados en la cultura, inteligencia colectiva y autopublicación. Ninguno de ellos se hace responsable de las opiniones vertidas, siempre libremente, en los artículos publicados, al respetar la libertad de creación y expresión. La reproducción total o parcial de este fanzine está a disposición del público, siempre bajo los criterios de buena fe, gratuidad y citando fielmente su contenido y origen.

Los recuerdos del presente.

El pasado 21 de septiembre de 2024 se celebró el Día Mundial del Alzheimer. Se trata de una enfermedad irreversible que afecta al funcionamiento normal del cerebro. Consiste en un deterioro gradual en la memoria, el pensamiento, el comportamiento y las habilidades sociales.

El Alzheimer es la forma mas común de demencia y, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año se diagnostican unos 40.000 casos nuevos.

Es una enfermedad que aumenta exponencialmente a partir de los 65 años y su origen se puede atribuir a: diabetes mellitus, hipertensión arterial en edad media de la vida, obesidad en edad media de la vida, tabaquismo, inactividad física, depresión, inactividad cognitiva o bajo nivel educativo, la hipoacusia y el aislamiento social. Sin embargo, la predisposición genética y los factores ambientales, como nuestro estilo de vida, también se asocian a esta enfermedad.

Desde Maquila hemos decidido dar protagonismo a esta fecha por un motivo evidente: nuestra razón de ser. Para aquellos que no lo sepáis, el 26 de mayo de 2022, cuando este fanzine apenas iniciaba su fase cigoto, nos reunimos algunos de nosotros para definir qué y cómo iba a ser Maquila. Ese día establecimos que nuestro propósito, a través de estas páginas, sería "recoger y recopilar por escrito muchas cosas de Arroyomolinos que se están perdiendo, con una visión positiva y motivadora".

Porque somos conscientes que, tarde o temprano, la memoria falla y se llenan de vacío los silencios. Por eso nos afanamos en volver la mirada al pasado y rescatar relatos de vida, experiencias cotidianas y el testimonio de nuestros mayores. Es fundamental para reconocernos a nosotros mismos, a los que nos rodean y, sobre todo, para seguir construyendo nuestra identidad cultural.

¡Bienvenidos a Maquila #8!

Virginia Mate.



Platero es pequeño, peludo, suave; tan blando por fuera que se diría todo de algodón..."

Platero y yo (Juan Ramón Jiménez)

Vivimos unos tiempos en los que la inmediatez es premiada, cada vez estamos más acelerados, todo nos parece urgente. El desarrollo tecnológico ha traído muchas consecuencias, unas positivas y otras no tanto. En pocos segundos podemos obtener información mediante internet, podemos comunicarnos en tiempo real con alguien que esté en otro continente. Necesitamos tener una gratificación instantánea, experimentar placer o satisfacción sin demora. Las empresas de repartos compiten para ser las más rápidas. Hasta el cambio climático se ha incrementado y se ha acelerado. Esto puede provocar un rechazo al esfuerzo y el trabajo dedicado y minucioso para alcanzar el resultado que deseamos. Coches, trenes y aviones cada vez más veloces nos permiten desplazarnos de un lugar a otro con rapidez; en un solo día podemos llegar a la otra punta del mundo. Queremos llegar cuanto antes a nuestro destino. Las calles de cualquier pueblo, por pequeño que sea, están llenas de coches que utilizamos para ir al trabajo, al colegio, para hacer la compra, etc. Hoy, en casi todas las casas hay al menos un vehículo.

Antes era muy distinto, el ritmo de la vida iba más acorde con los ritmos de la naturaleza. Antes este lugar era ocupado por burros, mulos y, en algunos casos, por caballos. En muchas casas había cuadra porque estos animales eran el medio de transporte más común en el mundo rural. Era frecuente verlos por las calles del pueblo llevados por los hombres y mujeres que iban al campo a realizar sus tareas agrícolas. Ya sea para transportar cosas o personas, el burro o el mulo necesitan de un buen aparejo para que no se caiga la carga.

Aparejar un burro o un mulo es prepararlo y equiparlo para el transporte. Y, aunque parezca fácil, tiene su mérito, hay que seguir un

Así Era, Así Es

orden en la colocación de cada parte que compone el aparejo. Éste es un conocimiento que se ha ido transmitiendo generación tras generación y que, como otros muchos, se va perdiendo poco a poco. Por eso he querido recoger este saber en este número de Maquila.

En primer lugar se coloca la *jáquima*, que es la cabezada de cordel, que suple por el cabestro y colocada en la cabeza del animal permite llevarlo. A continuación, se coloca el "*enjarmo*" o "*sudaero*", trozo de tela, de manta o pellica de oveja que evita que el sudor del animal llegue al aparejo. Lo siguiente es el *lomillo*, cuya función es repartir el peso y evitar que caiga todo sobre la columna del animal. Sobre él se pone la "*pajera*" o "*aparejo*", especie de cojín hecho de lona y relleno de paja y la "*enjarma*" (enjalma), similar a la anterior a la que va unido el "*atajarre*", que se coloca debajo del rabo del animal para evitar que la carga se vaya hacia delante cuando va cuesta abajo. A medida que se va poniendo cada parte del aparejo se van dando golpecitos para que quede bien asentado. Para que no se mueva, se coloca la "*cincha*", especie de cinturón que se pasa por encima del aparejo y debajo de la panza. Por último, se pone la "*estera*" o "*sobrejarma*" (sobrejalma) para proteger el aparejo.

Sobre el aparejo se pueden colocar "serones" para facilitar el transporte de estiércol, piedras etc. O "alforjas", para llevar productos de la huerta o las viandas. Y también las "aguaeras" donde se llevaban los cántaros de agua.

De esta manera ya estaría listo para emprender el camino.

Encarni Molina.



Si te ha quedado alguna duda en este QR puedes ver a Lorenzo Fernández Martín aparejando un burro. Un video filmado por Almudena Fernández.

El mundo de las setas

Cuando llega el otoño y nuestros campos se tiñen de ocres, amarillos y naranjas, se produce uno de los milagros de la naturaleza: aparecen las setas. No son plantas, sino "hongos con forma de sombrero o de sombrilla", como dice el diccionario de la RAE o María Moliner en su Diccionario de Uso del Español.

Suelen aparecer en zonas sombreadas por encinas, alcornoques, chopos, pinos, etc. Lo ideal para que salgan las setas es que empiece a llover a mediados de septiembre, por la feria de Fregenal, como decimos por aquí, pero que no se haya venido "la otoñal". Prefieren entornos frescos y suaves, ni demasiado fríos ni cálidos, puesto que son sensibles a los cambios de temperatura.

Las setas son heterótrofas, lo que significa que, para nutrirse y tener energía, necesitan residuos procedentes de otros organismos tales como hojas muertas, detritus desechados por otros seres vivos o restos de madera. También pueden surgir gracias a la micorriza, simbiosis entre un hongo y las raíces de una planta. Ambas obtienen beneficios: la planta recibe del hongo nutrientes, minerales y agua, principalmente. Y el hongo hidratos de carbono y vitaminas que le proporciona la planta gracias a la fotosíntesis, ya que él es incapaz de sintetizarlos por sí mismo.



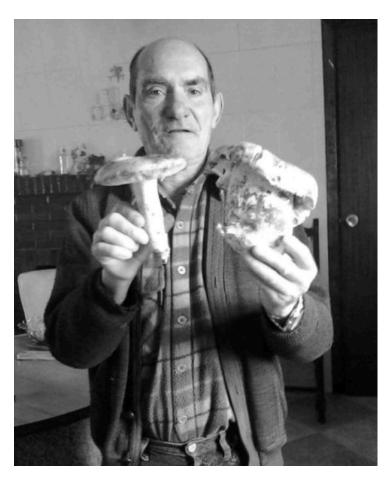
Existe una enorme variedad de especies, pero solo algunas son comestibles, otras son tóxicas, incluso las hay mortales.

Es probable que el consumo humano de setas se diese ya entre los primeros cazadores-recolectores, pero no tenemos datos fiables que nos lo atestigüen hasta hace unos 13.000 años.

Un experto en la materia.

Arroyomolinos es una tierra abundante y rica en diversidad de setas, en general, toda la sierra de Aracena. Y esto lo sabe muy bien Juan Antonio Baños Durán, que durante setenta años se ha dedicado a la

recolección de dicho maniar. convirtiéndolo así en un verdadero experto en su recolección. Autodidacta a la hora de distinguir las setas "buenas" de las "malas", cogía su moto y podía recorrer hasta 20 km andando. No tenía que dedicar demasiado tiempo para traer una buena cesta porque se conocía el terreno palmo a palmo. Empezó su afición con apenas seis o siete años y, aunque no le gusta demasiado comerlas, disfrutaba buscándolas v. además, ganaba un dinero extra que hacía falta en casa. Nos cuenta que antes llovía muchísimo y las setas salían en septiembre; ahora, como llueve menos, son más tardías. Solían durar todo el



Juan Antonio Baños Durán muestra un par de ejemplares. Foto: Patricia Baños.

otoño y cualquier año era bueno de setas. Por esta zona se han cogido muchas, "cuando las vendía me las quitaban de las manos, y a Aracena he llevado muchos kilos para vender allí", asegura.

Por los años 90 vino un empresario al pueblo para comprarlas y recuerda cómo las llevaban a la antigua Fábrica de la Luz para lavarlas con agua caliente y después prepararlas para vender, aún recuerda el olor que desprendían. "He tenido suerte con las setas. Algunas veces me consultaban algunas personas si las setas que habían cogido eran de las buenas o no. Más de uno se llevó una decepción porque de la cesta que traía llena, solo una o dos eran comestibles", nos relata Juan Antonio.

En algunas zonas del país es necesario obtener un permiso para cogerlas y además, solo puede ser una cantidad limitada. Cuando vas a venderlas tienes que decir de dónde son.

Puede que hayas escuchado a los mayores decir que antiguamente se ponía algo de plata cuando se estaban cocinando para comprobar si eran venenosas o no; si se oscurecía el objeto de plata no debía comerse, aunque no existe una base científica que asegure esto.

Distintas variedades y usos gastronómicos.

Según el pueblo o la zona, la gente acostumbra a comer una u otra variedad, sin duda se trata de un aprendizaje que se ha transmitido de unas generaciones a otras.



Tentullo. Foto: Patricia Baños

En Arroyomolinos, entre las setas de otoño más abundantes se encuentra el "tentullo" o Boletus, muy apreciada en nuestra gastronomía, ya que su sabor y su profundo característico cualquier plato al aroma enriquecen que acompañe. Juan Antonio asegura que cuando era niño "los había a patás". Ha llegado a coger alguno de hasta un kilo. Hay gran variedad de ellos: "tentullos de jara", "tentullo blanco", muy considerado en la cocina profesional; "tentullo esponja", "tentullo verde o de los chopos", el de los alcornoques y, el más tierno: el

que se cría entre los chaparros. Otra variedad que asusta por su nombre es "el tentullo de Satanás", uno de los pocos boletus tóxicos que provoca fuertes trastornos gastrointestinales.

La "gallipierna" o *Macrolepiota procera*, de identificación bastante sencilla, es habitual y frecuente encontrarla en praderas abiertas y soleadas aunque también nace en claros de bosques.

La "tana" o *Amanita caesarea* es también muy apreciada y tiene un alto valor gastronómico. Su carne es exquisita y su olor suave y agradable. Por el contrario, la amanita faloide, muy parecida a las

comestibles, es la más mortífera para las personas.

Las "josefitas" o champiñones silvestres son muy frecuentes en nuestra tierra. Tiene una variedad tóxica que se distingue por su olor a orín.

También podemos encontrar "níscalos", que crecen entre pinares o en bosques mixtos. La "lengua de vaca", la "chantarela", el "pie azul", el "peo de lobo", el "paraguas".

También en primavera son numerosas las setas que aparecen en los campos repletos de flores y brotes verdes. Al igual que en otoño, tiene que haber llovido para que en marzo, incluso antes, empecemos a ver las primeras.

El "gurumelo", de nombre científico Amanita ponderosa, es una seta muy apreciada también, endémica de la zona central y oeste de Andalucía, especialmente en Huelva y sur de Extremadura y, también al sur de Portugal. La amanita ponderosa la podemos encontrar desde



Gallipiernas. Foto: Francisca Dominguez García



Gurumelo, Foto: Patricia Baños

finales de enero hasta finales de abril, dependiendo de la zona.

Las "cagarrias" o *Morchella*, también conocidas como "colmenillas", por su parecido con un avispero, son muy apreciadas por los gourmets franceses y españoles.

A la plancha, guisadas, o solo fritas con ajo y aceite, incluso crudas, son muy apreciadas por la gastronomía y no necesitan muchas especias para disfrutar de su exquisito sabor.

La micología está de moda. Nuestro consejo es que si sales a coger setas, lleves una cesta y un objeto que corte y asegúrate de que no sea tóxica; pregunta a un experto o a alguien de la zona que las conozca para evitar posibles intoxicaciones.

Gracias Juan Antonio por compartir tus conocimientos

Marily y Encarni Molina



Nos tomamos muy en serio el futuro de nuestro pueblo, por eso hemos impreso el fanzine en papel reciclado, apoyando así un modelo de papel de producción sostenible.

Poesía (de andar por casa)

A Propósito

Despropósito

Aterrador que

Nació en medio del

Anochecer

Nunca

Antes ví

Desdibujarse tantas

Almas

Despojando

Amores que el mar sin

Navíos

Acunaba

Necesidades que el

Alma alimentaba

Desoyendo los gritos al

Amanecer

Donde voló tu

Alegría tiritando,

Nadando hasta el

Acantilado

Dime

Alma mía que

Nunca serás un número al

Azar

Poesía (de andar por casa)

Dime que serás una estrella tan Alta que Nadie te podrá Alcanzar.

Dime que en medio del caos
Oímos los susurros de
Nuestros corazones queriendo
Ayudar

Marily.

Raíces

Me gusta tu cante Huelva porque es un cante valiente. Y cuando escucho un fandango mi corazón se resiente. Cuando te escucho guitarra mi corazón late fuerte, me voy andando a tu encuentro y cuando consigo verte Yo canto y soy diferente.

Marisa Guzmán Campos.

Poesía (de andar por casa)

Al Olivo

Olivo, ¿quién te sembró? ¿Quién te puso en nuestro pueblo? Eres tú tan importante que formas parte del medio. Das vida, das alegría, nos envuelves con tu olor, y nos ofreces tu fruto, manjar que nos da ilusión. ¿Quién no fue en algún momento a recoger aceitunas? Levantarse muy temprano, caminar al olivar y cuando llegas allí de rodillas y a apañar. Respirando el aire puro que nos ofrecen los campos, comer pegados al fuego, el cigarro bareando. Y cuando llega la tarde recoges cestas y palos cargas el burro y, contento, vuelves al pueblo cantando. Y llegamos al molino y descargamos el burro se mezcla el olor a aceite, al alpechín y al orujo. Respirando muy profundo para que nos llegue dentro los olores del olivo que nos dan vida y sustento.... Y cuando te esparzo, aceite, encima del pan tostado, doy mi homenaje al olivo que es el árbol más sagrado.

Marisa Guzmán Campos.

Amador Martín López,

Campeón de España absoluto en Doma Vaquera 2024.

En este número de Maquila queremos conocer un poquito más a otro arroyenco, Amador Martín López, que en este año 2024 se ha alzado junto a su caballo Maserati, con el título de Campeón de España absoluto en Doma Vaquera, eso significa que ha conseguido el primer puesto en la categoría más alta de esta disciplina en España. Nos comentaba Amador, orgulloso de haber conseguido este premio, "por eso retiramos a los caballos cuando llegan a esto, porque es el máximo premio que pueden alcanzar".

Para conocer un poco más esta disciplina, la Doma Vaquera, Amador nos explicaba que las raíces de este tipo de doma están en el trabajo que se desarrolla en el campo con un caballo, concretamente sería la "tecnificación de los movimientos que se realizan en el campo con los caballos con el objetivo de llevarlos a un espacio diferente, es decir, una pista, y hacer de ello una modalidad deportiva". La Doma Vaquera nace de un grupo de amigos que hace muchos años empezaron a enseñar lo que hacían sus caballos al realizar las tareas propias del campo como podían ser apartar el ganado, abrir una cancela, cortar una vaca, etc.

Amador la describe como una forma de vida y, en su caso, empezar la afición por el caballo en general y por la Doma Vaquera en particular, ha sido un proceso natural ya que se ha criado trabajando con ganado; su padre tiene ganado y una de sus herramientas de trabajo es el caballo, así que, nos dice, "lo he mamado desde pequeñito". A esto se le une la cultura andaluza en la que el caballo es una parte importante de las romerías y los paseos.

Poco a poco se fue interesando más por esta afición y empezó a seguir los concursos y a los jinetes de Doma Vaquera y ahí, nos dice, "le empezó a picar el gusanillo" y comenzó a trabajar con sus caballos este tipo de doma. Nunca había pensado en competir hasta que desde Monesterio le pidieron que sacara a Indiano, su caballo, para una exhibición que tuvo lugar en esta localidad vecina, esta participación sirvió de motivación para seguir domando caballos, y parte de este trabajo es enseñarlo y demostrarlo.

¿Qué me Cuentas?



Amador en sus facetas de padre, marido y jinete. Foto: archivo de Javier Bolao.

¿Qué me Cuentas?

Entrar en competición en Doma Vaquera no es difícil, pero exige formarte mucho y que te coincida un buen caballo que te permita competir, pero como en otras disciplinas en las que empiezas desde cero como pueden ser el fútbol o los toros en las que hay muchos niños que están empezando y no consiguen llegar, aquí lo difícil es vivir del mundo del caballo. Un caballo supone el 80 % en una competición y tal y como nos decía Amador, "imaginad lo que supone ese 20%, durante años pagar clases, moverte, formarte y quitarle horas al día, pero si no tienes un buen caballo, todo lo que hagas no vale para llegar donde quieras o no disfrutas de la equitación porque no todos los caballos sirven para competir". Un caballo necesita una media de cuatro o cinco años para entrar en competición, puede haber alguno que pueda estar listo antes y otros que necesiten un poco más en función de sus características, pero sí que es mucho tiempo. La competición necesita un binomio jinete-caballo y "mucho corazón" lo que supone voluntad y ganas de trabajar, tanto en el caballo como en el jinete que lo va a montar.

Amador también nos contaba que el nombre de los caballos supone un detalle importante ya que suele elegirlos, muchas veces, por las características del caballo, como en el caso de Maserati, que le recordaba a la fuerza de un motor de un coche de alta gama, y es algo tan importante que incluso cambiar el nombre en la documentación oficial del caballo tiene un coste económico. Otras veces, la inspiración para dar un nombre al animal está en una canción, en un lugar por el que pasa, etc. Por las palabras de Amador, deducimos también que el nombre del caballo es influyente para las generaciones futuras, y muchos jinetes ponen a sus potros el nombre de un caballo que sea relevante en la Doma Vaquera, igual que ocurre a muchos padres que eligen para sus hijos o hijas el nombre de alguien que sea popular.

Amador nos hace hincapié en la importancia que, para él, tiene la Doma Vaquera, que junto a los caballos en general, es una forma de vida. Es la disciplina de la equitación que más le gusta y la que ha conocido desde chico. Lo importante, nos dice, "es hacer lo que te guste, y en este caso, al estar vinculada con el campo, es la que tiene más significado para mí, es la que tenemos en esta zona por el significado que supone para nuestra forma de vida en el campo".

El día a día de este campeón se centra en montar un caballo tras otro, pero se nota en sus palabras lo mucho que le gusta y que disfruta haciéndolo. Su trabajo diario supone trasladar una gran afición a su

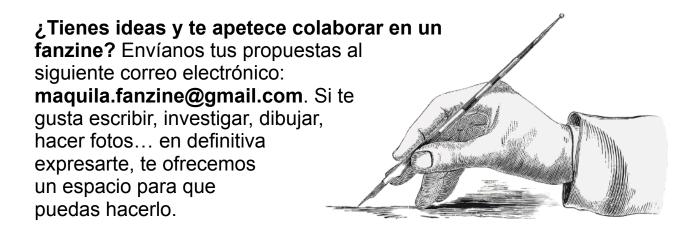
¿Qué me Cuentas?

forma de vida, "imaginad un niño que se dedica a jugar en la Plazoleta al fútbol y que el día de mañana se pueda dedicar a este deporte y vivir de lo que le gusta, ¿cómo se sentiría el niño?", pues en su caso es igual, disfrutar con lo que hace no supone ningún esfuerzo, sino una gran sensación.

Para terminar, le pedimos a Amador que le diera un consejo a los y las jóvenes que, en este momento quieran entrar en este mundo, nos decía esto: "que sean humildes y que se dediquen a aprender y formarse como jinete y que no tengan como objetivo los premios, que esos llegan después, nunca hay que creerse que se sabe todo, sino que siempre hay algo más que aprender y el entrenamiento sirve para mejorar día a día, pero también para disfrutar de esto".

Amador es un buen ejemplo de cómo la constancia, el sacrificio personal y el esfuerzo diario por mejorar son los elementos clave del buen hacer.

Elena Grande-Caballero Martín.



Nuestro Paisaje Habitado

La Chicharra

¿A qué suena el verano?

Quizás pensemos que, a éxitos musicales, o a las olas del mar, pero sin duda, en el campo a lo que suena el verano es al estridente ruido que hacen las chicharas, que es como comúnmente se conoce a las cigarras.

Siempre las hemos identificado con la pereza o la vagancia a través del cuento de La cigarra y la hormiga, pero en la Antigüedad, algunas culturas las consideraban símbolo de renacimiento y eso tiene una curiosa explicación, se debe a sus ciclos de vida.

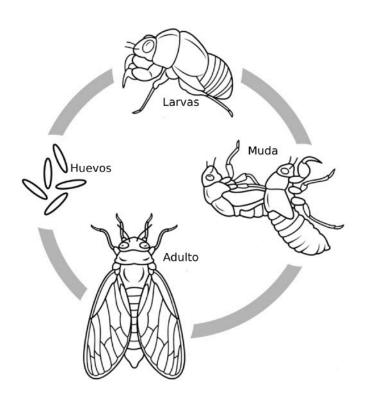
Existen más de tres mil especies de cigarras y las hay por todo el mundo. Todas estas especies se agrupan en los tipos: aquellas que aparecen cada año, como las que conocemos aquí, y un segundo grupo en el que se encuadran las cigarras «periódicas» que viven exclusivamente en América del Norte y que pueden estar sin aparecer hasta diecisiete años en algunos casos.

Indaguemos algo más en nuestras chicharras.

Si las mirásemos a la cara, algo bastante difícil ya que son expertas en camuflarse, veríamos que tienen una cabeza grande, unos ojos saltones, un cuerpo cónico y sus alas son de una membrana transparente. Los machos tienen en el abdomen una especie de saquito que se llena de aire con el que producen el típico «chicharreo» que puede ser ensordecedor en las horas de más calor. Sí, solo los machos hacen ese ruido, no podemos denominarlo canto ya que no lo hacen con la garganta. El objetivo de ese ruido es atraer a las hembras, que pueden escucharlo incluso a un kilómetro de distancia, para aparearse.

Los ciclos de vida de la chicharra se diferencian en tres etapas: huevo, ninfa y adulto. Una hembra puede llegar a poner hasta cuatrocientos huevos y los ponen en las ramitas de los árboles, viven ahí y poco después, mueren.

Nuestro Paisaje Habitado



Los huevos tardan unas diez semanas en eclosionar y las larvas (ninfas) caen al suelo donde van excavando la tierra para chupar la savia de las raíces de las plantas, las chicharras no comen, sino que beben. Las ninfas pasan todo su período de desarrollo en este tipo de madrigueras subterráneas y salen al mudar el caparazón cuando la temperatura de la tierra aumenta a unos veinticinco grados. Según la Agencia Estatal de Meteorología cada vez ocurre más temprano. En 2024, por ejemplo, en mayo ya se podían escuchar. Cuando salen de la tierra ya están en su último ciclo, el de adultas.

Ahora que ya las conocemos un poco más, quizás las veamos de otra manera, como pequeños seres que son «pura resiliencia» y que cada año nos recuerdan que «seguimos escuchando».

Elena Grande-Caballero Martín

Palabras y más palabras

Se acerca el frío y pronto estaremos delante del facho, así que no te pongas fulastre, aunque el tiempo sea una fanfurriña.

Facho: candela grande.

Fandingá/ao: algo que está roto.

Fanfurriña: cuando el tiempo no sabe qué hacer, lo mismo puede llover

que salir el sol.

Farota/o: persona muy delgada.

Farraguas: persona desordenada, mal vestida.

Fulastre: estar regular de salud.

Descubriendo palabras

Petricor: olor cuando cae la lluvia sobre la tierra seca.

Nictálope: se dice especialmente de un animal que ve mejor de noche que de día.

Jeme: distancia que hay desde la extremidad del dedo pulgar a la del índice, separando el uno del otro todo lo posible.

Misto: iniciado en los misterios del culto esotérico de las antiguas Roma y Grecia.

Paremia: refrán, proverbio, adagio, sentencia.

Pericarpio: parte exterior de las plantas que cubre las semillas.



Palabras y más palabras

Refranes

"Invierno, buen tiempo para el herrero y el hornero".

"Invierno bueno pasarás, si cerdo grande o chico matarás".

"Ir contracorriente casi nunca es conveniente".

Hay personas que tienen un concepto estático de la vida y que únicamente por ello desean ardientemente la continuación de la vida después de la muerte, ya que para ellas se trata de continuar y no de acabar: son felices con la suposición de que las cosas a las que se acostumbraron perdurarán siempre. En su imaginación se identifican por completo con el medio ambiente en que viven, así como con todo cuanto las rodea: tener que abandonarlo todo significa para ellas la muerte. Pero olvidan que el verdadero sentido de la vida es sobrevivir, la constante superación de sí mismo.

El fruto está adherido al tallo; la corteza, a la pulpa, y la pulpa, al hueso; el fruto que no esté maduro no se halla dispuesto para un ulterior desarrollo vital. En este caso la corteza y el hueso no pueden ser separados todavía, y demuestra su vida según la fuerza con que mantienen adheridas la piel y la pulpa.

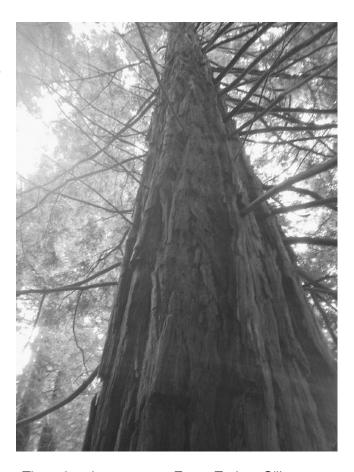
Cuando el fruto está maduro se desprende de su envoltorio, su carne adquiere sabor y dulzor y se brinda a todos aquellos que lo necesitan. Los pájaros lo picotean; pero esto no le perjudica en lo más mínimo; la tempestad lo arranca del tallo y lo proyecta en el polvo; pero su vida interior no padece a causa de ello. Con su completo abandono, el fruto demuestra su inmortalidad."

INMORTALIDAD, un texto de Rabindranath Tagore.

Distintas maneras de llegar al cielo

Si os preguntaran en un concurso de la tele cuál es el árbol más alto del planeta, deberíais responder Hyperion y os llevaríais el premio. Según nuestra querida Wikipedia, Hyperion, es una secuoya de 115,85 metros de altura, situada en el norte de California (Estados Unidos), concretamente en el Parque nacional Redwood y fue descubierta en el año 2004, desbancando con este hallazgo a otra secuoya de 112,83 metros, hasta ese momento conocida como la reina de las alturas.

Puede que también os preguntéis: ¿Qué tienen qué ver nuestras encinas, olivos y alcornoques, nuestros granados, los árboles de nuestros campos, con estas especies tan larguiruchas, tan



Ejemplar de secuoya. Foto: Esther Cillero.

raras? o, también ¿porqué Maquila se interesa por las secuoyas? Muy sencillo: por los senderos. Como se ha dicho y defendido en esta sección de la revista cuyo nombre Senderos Infinitos ya da pistas, recorrer cualquier camino, paso, sendero, urbanizado o silvestre, nos vale para aproximarnos a la naturaleza, conocerla y disfrutarla, beneficiarnos de su contacto y así hacer más fácil amarla y protegerla.

Esa es la razón por la que están invitadas a asomar la nariz en nuestra revista las descomunales secuoyas, tan celestiales, tan viajeras. Ocurrió de esta manera:

En el pasado mes de octubre aparecí en Cantabria. Desde luego no fue caminando, ya sé que habrá gente capaz de hacer semejante proeza, pero no es mi caso, yo llegué al norte en avión. En verdad el destino desde Sevilla era Asturias pues nuestra intención era recorrer un tramo de la cornisa cantábrica en tren, un tren que sabíamos lento, pequeño y frágil, con un trazado muy versátil y paradas en diminutas estaciones



Estación de Cabezón de la Sal (Cantabria). Foto: Esther Cillero.

que aún conservan la apariencia y el sabor añejo de aquellas estaciones con grandes relojes y suficientes horarios como para ir y venir de la capital en el mismo día; estaciones rurales en las que aún se puede leer en algún cartel la palabra *Cantina* para denominar aquel espacio, hoy vacío, donde se comía, se descansaba, donde se esperaba la llegada del tren de una manera más cálida, donde olía a café.

Eran otros tiempos. Lo que sí perdura todavía, es la persona que, ataviada con gorra de plato roja, banderín y silbato, da la salida del convoy hacia la próxima estación, nunca lejana, a pocos kilómetros.

Esta figura y su uniforme evoca aquellos antiguos trenes que desprendían humo y hacían chu-cu-chu-cu-chú.

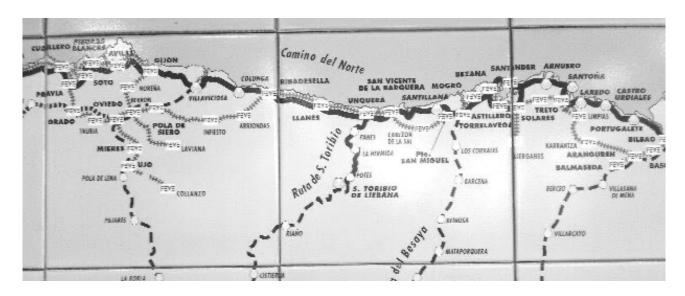
Convinimos que queríamos viajar en tren, a velocidad lenta, paladeando los paisajes y las gentes, observando sus costumbres, su estilo de vida, sus casonas y los campos de labor que se veían desde las ventanillas, sus iglesias ... y elegimos, para hacerlo, a la FEVE aquélla compañía pública de Ferrocarriles de Vía Estrecha que tantas capitales, pueblos, pueblines y aldeas conecta desde 1965. En la actualidad es de Adif y se puede ir desde El Ferrol en Coruña hasta Irún en San Sebastián por un trazado próximo a la costa, con paisajes de ensueño que incluyen mar y montaña, vacas y gaviotas. También hay desvíos hacia zonas del interior. Esta forma de viajar, además, facilita la cháchara con las otras viajeras y con los paisanos y sus relatos, como la pimienta en el guiso, le da más sabor al viaje. Después de unos cuantos días en Asturias, saltando de Gijón a Ribadesella, sacamos billete para Cabezón de la Sal, en Cantabria, y pusimos rumbo, expectantes, hacia el bosque de secuoyas.

Para disfrutar de este tierno recorrido en tren no hace falta ni tener prisa ni ser rico, pero sí se aconseja tener paciencia, saber encajar las múltiples incidencias que por sorpresa pueden darse en cada viaje, recordemos que estas vías de menor ancho circulan, literalmente, entre túneles vegetales hechos de árboles que se entrelazan desde ambos lados de la vía, rozan la techumbre, acarician las ventanas con sus hojas. No es raro que, por eso mismo, haya que parar el tren y llamar al personal de mantenimiento para retirar alguna rama rota que el viento ha dejado caer sobre la vía. Entonces, mientras se espera a que la vía quede despejada y el viaje continúe, sí, ahora es necesaria y muy conveniente, la paciencia.



Instantánea durante el trayecto en tren hacia Cabezón de la Sal. Foto: Esther Cillero.

Finalmente se llega a destino. Siempre se llega a destino, porque si en tren no se pudiera, por circunstancias, se hará en bus o en taxi, a cargo de la compañía, por supuesto.



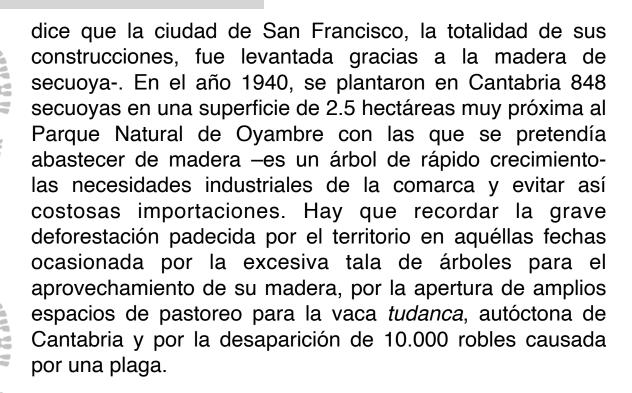
Detalle del panel cerámico con el trazado de la FEVE. Foto: Esther Cillero.

Nosotras llegamos a Cabezón de la Sal en tren, tan ricamente y desde allí nos desplazamos andando al Monte Cabezón, que es donde se encuentra la gigantona arboleda; un recorrido fácil de unos 5 kilómetros.

Es emocionante aproximarse a esa masa vegetal altísima, levantar la cabeza y contemplar una magnífica bóveda hecha de ramas y puntas de árboles. Es casi increíble, difícil de definir esta sensación tan novedosa al pasear entre árboles de unos 2 metros de perímetro troncal y unos 45 de altura. El tronco, de una verticalidad impasible, casi imperativa, presenta una corteza compacta, estriada y rugosa pero a la vez, sedosa al tacto. Verdaderos gigantes.

El bosque es silencioso, los sonidos de las pisadas son absorbidos por una gruesa capa de hojas caídas, similares a las acículas del tejo, que se vuelven de color marrón en el suelo, siempre verdes en las ramas. Las personas adquieren por comparación, un tamaño diminuto y a su lado parecen figuritas infantiles diseminadas por entre los árboles. Algún pájaro se deja oir.

En los carteles indicativos se cuenta la historia de esta plantación, porque este árbol no es de aquí sino originario de California, -se



Este es un paraje alóctono, es decir, de repoblación experimental con árboles foráneos y en la actualidad está preparado para recibir amantes de la naturaleza, apasionados y curiosos que consideran un tesoro poder observar de cerca el bosque de secuoyas mas extenso de Europa. Está, digamos, urbanizado mediante caminos de madera que se adentran en el espacio y facilitan la accesibilidad de personas con movilidad reducida; cuenta con ilustraciones y gráficos expuestos en paneles informativos y distribuídos a lo largo del recorrido, en los que se explica el origen de este fantástico bosque que fue complementado con otras tantas hectáreas de especies arbóreas impresionantes también como tejos, castaños, pinos, robles, hayas, etc. Luego estas plantaciones quedaron relegadas y en cierto modo cayeron en el olvido hasta que en el año 2003 El Bosque de Secuoyas del Monte Cabezón fue declarado Monumento Natural por el Gobierno de Cantabria, fecha que marcó un creciente y desbordante interés por su visita.

El recorrido, de hora y medida aproximadamente, es una experiencia fascinante y animo a su visita, pero quiero

advertir del daño que se está observando en las partes bajas de los troncos por parte de visitantes poco sensibles que no dudan en pisar las raíces por acercarse a abrazar los troncos e incluso arrancar partes de la corteza como penoso recuerdo o fetiche de su paso por el paraje. Nos advierten de ello diversas organizaciones ecologistas que reclaman una mejor gestión pública que beneficie y a la vez proteja este bien natural de valor incalculable. Es verdad que es un bosque insólito y muy atractivo pero por eso mismo merece ser, como cualquier paraje natural, cuidado y protegido.



Bosque de secoyas en Cantabria. Foto: Esther Cillero.

Es preciso tomar conciencia de que son seres vivos y que para sentir el beneficio de su contemplación solo se necesita desplazarse hacia ellos con amabilidad, sin prisas, con atención y respeto, y dejar que se produzca el encanto.

Esther Cillero.

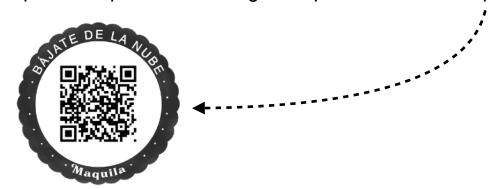
La vuelta volvió a pasar

El pasado 21 de agosto, después de 33 años, volvió a pasar La Vuelta Ciclista por nuestro pueblo.

En la primera ocasión, el 1 de mayo de 1991, la etapa era Badajoz-Sevilla (Expo '92) y mi recuerdo de aquel evento se divide en tres escenas: un helicóptero de televisión aterrizando en el campo de fútbol; la comitiva publicitaria que anticipa el paso de los ciclistas, con una gran rana de Kelia; y la salida de unos cuantos participantes en la curva de La Terraza, en dirección a la calle de la piscina.

La etapa la ganó el danés Jesper. Skibby y el campeón de La Vuelta 1991 fué Melchor Mauri.

La banda sonora de aquella edición fue "Dámelo ya" de La Unión, por si alguien quiere despertar su nostalgia. La podéis escuchar aquí:



En la etapa 5 de la edición de 2024, volvimos a disfrutar del "jaleo" y "jolgorio" que una cita de estas características despierta entre la mayoría de la población. Personas mayores y jóvenes, oriundas y visitantes, aficionadas al deporte o que sólo quieren ser partícipes de algo que ocurre de forma excepcional, llenaron los bordes de la carretera a lo largo de todo el pueblo.

Una gorra, sombrero o sombrilla era necesaria para aguantar al sol durante la espera a los ciclistas - buscar una buena sombra también fue una alternativa -, pues como era de esperar en pleno agosto, hizo calor, mucho calor. Los días previos, pero sobre todo durante esa espera, se producían conversaciones que rememoraban La Vuelta del año 91.

El Melón de Fuego

La mayoría no sabíamos quienes competían, quien iba primero o qué equipo estaba destacando este año, pero todo el mundo estaba ilusionado por volver a ver la vuelta ciclista pasar por su pueblo, para gritar y animar a los corredores, para hacer fotos e inmortalizar este



La Vuelta Ciclista 2024 a su paso por Arroyomolinos de León. Foto: Sebas Molina.

"remake" del recuerdo de la ocasión anterior.

También fue un "remake" el que aterrizaran, no uno, si no dos helicópteros de la televisión, esta vez en el maltrecho helipuerto, al ladito del campo de fútbol.

Quizás el recuerdo de un niño de ocho años hacía a la etapa del año 91 un evento más duradero o quizás había más participantes e iban más separados. En esta ocasión el paso de los ciclistas se hizo un suspiro, tres escapados y al poco todo el pelotón, cuestión que terminó después de unos pocos minutos.

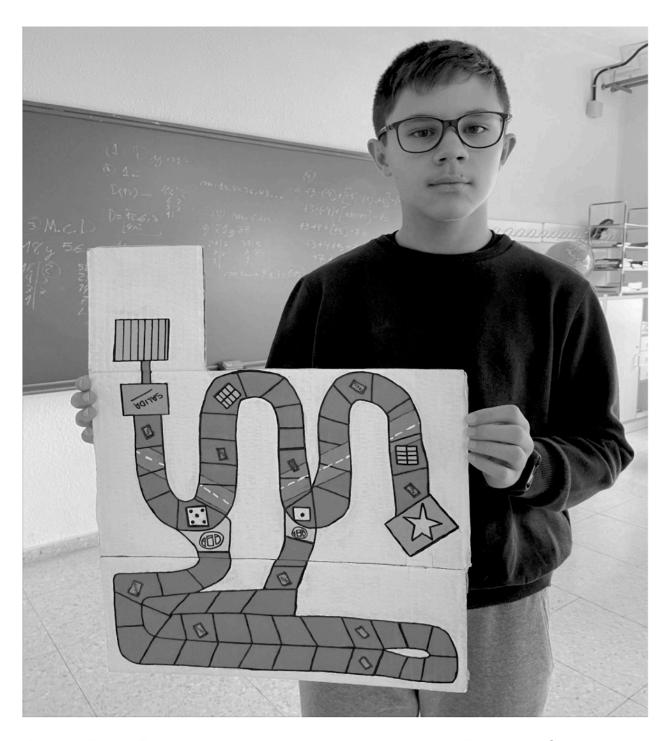
Pero mereció la pena la espera bajo el sol. Compartir recuerdos, comentarios y espacios. Vivir y revivir un evento que por infrecuente, merece su hueco en este "Melón de Fuego".

Sebas Molina.

Lo Que Saben Hacer

"Atrapa al Ladrón",

un juego que nació en un aula y sueña con llegar al mundo.



Ricardo Zapata Zapata muestra a Maquila su tablero de juego. Foto: Laura Corpas.

Lo Que Saben Hacer

La creatividad no entiende de límites, y Ricardo Zapata Zapata es el claro ejemplo de ello. A sus 13 años, este joven estudiante de 2º de ESO en el CEIP Virgen de los Remedios de Arroyomolinos de León, ha creado su propio juego de mesa, *Atrapa al Ladrón*.

Con una mente inquieta y llena de ideas, Ricardo, ha demostrado que los grandes inventores no necesitan seguir normas estrictas, sino más bien romperlas. Su ilusión no termina con el simple diseño del juego; sueña con llevarlo aún más lejos, promocionarlo, venderlo y que otros también disfruten de su ingenio.

Nos encontramos ante un verdadero creador, un joven que ve en su imaginación y perseverancia la clave para el éxito.

Hola Ricardo. Cuéntanos, ¿cómo surgió la idea de crear un juego de mesa?

En clase, mientras hacía deberes, me aburría y se me ocurrió hacer un juego.

El juego se llama Atrapa al ladrón . ¿De qué trata y cómo se juega?

Pueden jugar entre 2 y 4 jugadores. El objetivo es que los jugadores lleguen a la casilla final sin que los coja el ladrón.

¿Qué es lo que más te gusta del juego que creaste?

Todo.

Sabemos que has trabajado junto a la maestra Esperanza. ¿Cómo fue trabajar con ella en este proyecto?

La maestra me ayudó a inventar las ideas, las reglas, a escribir las instrucciones del juego y a diseñar las cartas.

¿Hubo algún reto al crear el juego? ¿Cómo lo resolviste?

El juego se hacía largo, entonces se me ocurrió añadir una nueva regla (sólo en el caso de que hubiera cuatro jugadores): el contador de 15 minutos. Si transcurre ese tiempo y ninguno de los jugadores ha llegado a la meta, el ladrón gana automáticamente. Esto ha sido una mejora.

Lo Que Saben Hacer

¿Qué te hizo sentir más orgulloso cuando terminó el juego?

Poder mostrarlo en la piscina delante de otro niños/as porque fui invitado al evento de presentación del nuevo número de la revista Maquila.

¿Te gustaría seguir creando juegos en el futuro? ¿Tienes alguna idea para tu próximo proyecto?

De momento no, pero estaría bien volver a intentarlo.

¿Qué consejo le darías a otros chicos que quieren inventar algo, como un juego de mesa?

Inspírate en otro juego, ese sería mi consejo. Los animaría a intentarlo.

¿Qué te ha aportado este proyecto? ¿Ha contribuido a tu creatividad?

No, total ya tengo mucha creatividad.

Para terminar, Ricardo, ¿dónde podemos encontrar tu juego o cuándo podremos jugarlo?

Los niños y niñas podrán jugar a mi juego durante los talleres de palabras en el cole. Aunque es algo complicado, lo que me gustaría sería hacer copias y venderlo, sacarlo a la venta.

Laura Corpas

Contrata la luz con una cooperativa

La instalación de "La Energía del Cole", está ya a punto para iniciar el proceso de conexión a la red. ¿Está siendo un proceso lento? Puede ser, pero es bueno recordar que está saliendo adelante gracias al tesón y la dedicación del Consejo Rector de Arroyo Alumbra, y de incontables horas de trabajo voluntario. También que se trata de una experiencia pionera en Andalucía en la que estamos aprendiendo sobre la marcha cómo hacerlo con todas las garantías, de la mano de personas expertas andaluzas y de toda España, que nos están aconsejando en aspectos técnicos, económicos y sociales.

Hay una cuestión que merece la pena una reflexión, y la voy a hacer desde un punto de vista personal y como socio de Arroyo Alumbra (a través de la Asociación MUTI). Por si alguien aún anda despistado/a, la instalación de "La Energía del Cole" suministrará, en horario de generación fotovoltaica, una parte de la energía que demandan a diario en sus hogares y empresas, los socios y socias que han decidido sumarse a la actividad de autoconsumo colectivo. Cuanto más concentren su gasto de electricidad en esas horas, más ahorrarán en su factura.

Pero claro, seguirá habiendo una factura, la de la comercializadora con la que tengamos contratada la luz. Y la pregunta es: ¿con qué criterio tenemos contratado el suministro de energía eléctrica? Y, si soy socio/a de Arroyo Alumbra que es una cooperativa, ¿por qué no contratar el suministro general con otra? ¿Qué beneficios personales y colectivos tiene esto?

Las cooperativas comercializadoras de energías renovables.

Las cooperativas de energías renovables en España son entidades organizadas bajo el modelo de economía social cuyo objetivo principal es generar, comercializar y/o promover el uso de energía sostenible, procedente de fuentes renovables como la solar, eólica, hidráulica o biomasa. Estas cooperativas se rigen por principios democráticos, donde cada socio tiene un voto, y buscan priorizar el bienestar colectivo

Arroyo Alumbra

y la sostenibilidad por encima del beneficio económico. No reparten beneficios, los reinvierten en el propósito de la entidad.

Algunas de ellas rondan los 100 años (en la comunidad valenciana) aunque la mayoría de las que conocemos se crearon a partir de 2010, cuando nació SOM energía, en Cataluña. Una cooperativa que a día de hoy es la mayor de Europa con más de 85.000 socios en toda España, y casi 120.000 contratos. SOM energía ha colaborado con Arroyo Alumbra con aportaciones dinerarias en forma de ayudas al impulso de iniciativas de energía comunitaria. Sin pedir nada a cambio.

GOIENER es la cooperativa de referencia en País Vasco, muy preocupada por el impulso de comunidades energéticas participativas y que no dejen a nadie atrás. MEGARA es cooperativa que tenemos más



Asamblea General de SOM Energía. Foto: Blog de SOM Energía.

cerca, con sede en Aracena. Siempre están disponibles para ayudar, y coge el teléfono la misma persona. LA CORRIENTE es la cooperativa con sede en la Comunidad de Madrid, que acaba de conceder a Arroyo Alumbra un premio por el empeño de nuestra cooperativa arroyenca de incorporar medidas contra la vulnerabilidad energética. Están CANDELA (Andalucía), ENVERDE (Extremadura), o ENERGÉTICA (Castilla y León), con sede en Valladolid, donde vive nuestra secretaria Azu. Y muchas más cooperativas... al menos una por comunidad autónoma.

¿Por qué pasarte a una cooperativa de energía renovable?

Arroyo Alumbra

Es cierto que en algunos casos las cooperativas comercializadoras pueden no tener los precios más bajos del mercado, especialmente frente a grandes comercializadoras que recurren a estrategias agresivas para captar clientes, como ofertas puntuales, precios promocionales o publicidad engañosa. Sin embargo, hay razones importantes que justifican contratar con alguna cooperativa, que hay que tener en cuenta:

1. Transparencia sin trampas ni costes ocultos.

A diferencia de las grandes comercializadoras, las cooperativas no usan tarifas "gancho" que ofrecen precios muy bajos al inicio, pero luego aumentan con costes adicionales o permanencias. El precio que ves es el precio real, pactado en la asamblea de socios, y si se modifica es con preaviso y por circunstancias ajenas a la cooperativa, nunca para aumentar los beneficios a costa de la persona socia

2. Acceso directo a energía renovable de calidad.

Las grandes comercializadoras combinan renovables con energía procedente de combustibles fósiles y nuclear. Las cooperativas en cambio garantizan energía 100% renovable. Este modelo no solo es más ético y ecológico, sino que a largo plazo contribuye a un sistema eléctrico más sostenible y eficiente.

3. Beneficio colectivo y reinversión.

En lugar de maximizar beneficios para accionistas, las cooperativas reinvierten los excedentes en proyectos que benefician a todos sus socios: reducción de tarifas a largo plazo, mejora en la atención al consumidor, formación gratuita, ayudas para proyectos singulares de innovación.

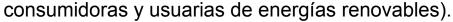
4. Impacto social y económico en el territorio

Las cooperativas de renovables ayudan a la creación de comunidades como Arroyo Alumbra, que impulsan la soberanía energética y hacen a los territorios más resilientes frente a los vaivenes del mercado en el futuro. Y muy importante: a diferencia de las grandes empresas, las cooperativas de renovables se encargan de gestionar con las distribuidoras, para que los beneficios de estar asociado a una

Arroyo Alumbra

instalación de autoconsumo colectivo se vean en tu factura desde el minuto uno.

Si quieres saber más sobre las cooperativas comercializadoras visita la web de Union Renovables (unión de cooperativas de personas consumidares y usuarios de cooperativas)





Arroyo Alumbra recibiendo el primer premio a las comunidades energéticas inclusivas en la sede de la cooperativa comercializadora La Corriente (Madrid). Foto: Ibán López.

Hazte socio, hazte socia. Escríbenos a arroyoalumbra@gmail.com o llámanos al 628 52 64 11. Si quieres saber más sobre Arroyo Alumbra sigue este QR:



Bosco Valero. Asociación MUTI

La seducción del libre albedrío

Toma poco tiempo saber que estás delante de una persona que a su carácter amigable y sencillo, hay que sumar una imaginación desbordante y una sabiduría de la que ha ido nutriéndose a lo largo de su existencia.

Antes de entrar a la secundaria ya estaba yendo a cursos libres en la Universidad a los 15 años. Eran de escultura, grabado, pintura, que los hacía en su época de vacaciones y los días en que las clases eran menos activas.

Ha estado siempre trabajando en arte, toda su vida. En dos Universidades y en la Secretaría de Cultura de Córdoba, Argentina, donde pasó 30 años. Y todo simultáneamente, sin dejar de pintar. "Para mí era mi isla, mi salvación." También vivió en Brasil, Sao Paulo

Estamos esta tarde de Otoño conversando con Ricardo Castiglia, pintor y estudioso de las formas más imaginativas en el uso del arte. Me cuenta que fue su madre la primera persona que le puso unos pinceles en la mano a la edad de cinco años y lo envió a pintar óleo con una pintora amiga de



Ricardo Castiglia en plena faena. Foto: Bernardita Bielsa.

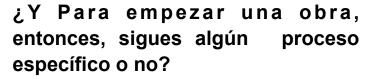
ella que era docente.

¿Pero cómo te inspiras Ricardo?

(Ríe) Estoy activado todo el tiempo. Nunca estoy quieto. Ya me lo decían de pequeño: "Ricardo, estate quieto". Digamos que soy una persona hiperactiva. Y la curiosidad en mí es innata y es la que me ha

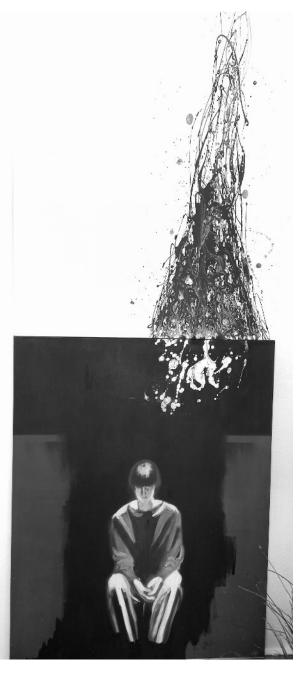
movilizado, la que me ha dado el impulso para estudiar, investigar, leer

...



Sí, tengo motivaciones que son muy específicas. Digamos que tengo dos o tres líneas simultáneas en mente. La principal es trabajar siempre sobre mis orígenes. Del lugar de donde soy, mi tierra. Esto me lo planteé cuando me di cuenta de que todo mi desarrollo estaba siendo con unas bases occidentales y europeas y como me encontraba en Latinoamérica, Argentina, ahí comencé a darme cuenta de que si yo estaba en América, era hora de empezar a reivindicar las culturas indígenas argentinas. Esta idea me fascinó y comenzó a motivarme muchísimo. Comencé a investigar, a leer y a estudiar sobre ello.

Paralelamente a ese proceso, comencé a investigar muchas otras cosas. Cosas que me producían



Obra del artista Ricardo Castiglia. Foto: Marily.

mucha curiosidad y aprendizaje. Mi formación es clásica y formal. En la Universidad aprendí a dibujar manos, caras, figuras humanas. Y a medida que iba aprendiendo, penetraba en el mundo de las emociones, a través de los modelos que dibujaba. Porque la sensibilidad y la emotividad son cosas que sólo puedes encontrar en modelos vivos.

¿Cómo influye la espontaneidad y la fluidez de ideas en tu creación?

Voy fluyendo continuamente, una cosa me lleva a la otra. Como decía Picasso, "La inspiración es el 5 % y el resto es trabajo". Y como yo no paro de trabajar, me resulta muy fácil llegar a muchas cosas y eso me da pie para encontrar otras ideas más y voy perfeccionando.

Planteo algunas ideas y vuelvo de nuevo a ellas. Puede ser al día siguiente o dentro de un mes, o el año que viene. Siempre vuelvo a la pintura para ver si me gusta o necesito mejorarla. La belleza es algo que está muy presente.

¿Y a ti qué es lo que te hace centrarte en esas ideas con esa técnica tuya de fluir libremente? ¿Los colores, las texturas, las emociones? Porque utilizas papel, cartón, madera, tierra.

Apelo a cualquier recurso, no es necesario tener un material de primerísima calidad cuando querés expresar algo. Lo puedes hacer con cualquier cosa que tengas a mano. En función de lo que vos puedas crear o imaginar lo que estás pensando y llevarlo a la realidad es un paso muy sencillo si tenés ganas de hacerlo. Y no es necesario tener los mejores materiales. Puedo dibujar sobre un papel de periódico, un lienzo de lino o de lo que sea. Lo importante es lo que vos transmitís a través de él.

La anarquía que uno genera a través del entusiasmo y el ímpetu de creatividad empieza a manifestarse a través de lo que uno va haciendo. Hay que apelar a cualquier recurso que esté a mano porque todo eso manifiesta una idea.

Cuando se me ocurre una idea, comienzo a perseguirla y muchas veces casi la tengo en la mente, la interiorizo. Ya la trabajé internamente y en

mi corazón y lo único que tengo que hacer es materializarla. Porque ya voy viéndola.

¿Y tienes algún artista que te haya inspirado particularmente?

Muchísimos, pero hubo un artista especialmente con el cual aprendí y avancé mucho. Tuve muy buenos docentes en la universidad que fueron la mejor y última generación de grandes artistas en aquella época que me transmitieron el amor por el arte. Para mí fue una suerte. Hubo uno en particular que fue Marcelo Bonevardi. Artista contemporáneo que me eligió para hacer de ayudante en una obra que iba a exponer en York y fue una experiencia en la que aprendí un compendio del arte en poco tiempo y me ayudó a dar grandes pasos en mi carrera. Él era muy reconocido por otros muchos artistas en el mundo.

Experiencias fantásticas a mis veintisiete años.

¿Estas experiencias te hicieron viajar mucho?

Bueno, fui a New York y me quedé allí por dos años, después volví con mi hija.

Podemos decir que tu vida se resume en una palabra: Búsqueda.

Búsqueda en el sentido de buscar mi propio camino y cómo traducir al lenguaje del arte lo que siento, lo que vivo, lo que voy pensando.

Y la comunicación a través de las personas, me alimenta y retroalimenta, digamos que para mí es muy importante. Si me comunico con las personas y puedo transmitir lo que siento, me sirve.

Por eso para mí estar en la ruralidad, en un lugar rodeado de naturaleza me da mucha tranquilidad y mi mente no se distrae con influencias externas como puede ser la vorágine de una ciudad. (Aunque me encantan las ciudades)

Aquí me doy cuenta de que esto permite mucho mi expansión y ver las cosas como si dijéramos, más limpias. Sin tanta interferencia.

Me encanta salir y si es a la sierra, mejor.

Que bueno conocerte Ricardo y que suerte tenerte en este pequeño pueblo de Huelva en el que esperamos te sientas acogido y sigas siendo nuestro vecino por mucho tiempo.

Si queréis conocer su obra, podéis pasar por el polivalente donde tiene su estudio y donde también si quieres entrar en este mundo que él te ofrece, sus clases están abiertas para todos y todas.



Estudio de Ricardo Castiglia. Foto: Marily

Gracias y hasta la próxima.

Marily.



La inspiración existe, pero tiene que encontrarte trabajando"

Pablo Picasso

Remedios Caseros

Cómo quitar de la ropa las manchas de tinte capilar



¿Alguna vez se te ha manchado la ropa con tinte para el pelo?

Si te ha pasado, no tires aún la prenda, puede que sea posible solucionarlo con un producto que solemos tener en casa: el alcohol que, puesto sobre la mancha, evita que el tinte se fije.

A continuación, lava la prenda como de costumbre y verás como desaparece, a mí me ha dado resultado.

También puedes rociar un poco de laca sobre la mancha ya que al contener alcohol hace el mismo efecto.

Encarni.

El juego del clavo

El recuerdo que tengo de este juego es que mayormente éramos las niñas las que jugábamos y, más bien en invierno u otoño, cuando la tierra de las calles o de la orilla de la carretera estaba húmeda por la lluvia. Sí, antiguamente podíamos jugar en la carretera porque apenas pasaba algún coche.

El clavo solía medir unos 10 o 12 cm y tenía que estar bien afilado para que se clavara con más facilidad en la tierra. A veces, teníamos mareado al herrero porque íbamos todas las niñas a afilarlo para poder jugar.

Con el clavo se dibujaba un cuadrado en el terreno de juego dividiéndolo en tantas partes como participantes hubiera. Después cada una teníamos que lanzarlo por turnos desde nuestro campo de juego hasta el campo de la rival, de manera que se clavara en el suelo. Si se conseguía clavar ibas conquistando terreno de las participantes. Si no conseguías clavarlo, lanzaba la siguiente y volvías al punto de salida otra vez. Ganaba quien antes llegase al final.

Encarna Grande-Caballero.

Cartas a Maquila

El trastorno autista

"¡No entiendo qué pasa!

Podríamos comenzar con esta frase e ilustrar con ella todo el sentido que pretendemos exponer en estas líneas. "¡No entiendo qué pasa!"

Quizás en esta frase podríamos resumir las emociones de una persona con un TEA más o menos grave, con autismo, si fuéramos capaz de comprender mínimamente su experiencia en éste, nuestro mundo lleno de ruidos, movimientos, luces, extraños, ...

Comenzamos con una corta definición: "Los trastornos del espectro autista o TEA, se caracterizan por deficiencias y problemas en la comunicación social y en la interacción social en diversos contextos y en diferentes grados según el caso".

El niño o la niña autista, puede llegar a presentar una gran variedad de respuestas ante los estímulos que reciben de nuestro "mundo o vida normal", que reciben de su entorno. Mundo que les agrede a cada instante y que, en la mayoría de los casos, son para ellos incomprensibles y completamente desestructurado.

"Nadie puede desenvolverse en un entorno que le es extraño e incomprensible".

Así, pueden mostrar una amplia gama de comportamientos, hiperactividad, falta de atención, impulsividad, agresividad, rabietas, autolesiones...

También pueden presentar respuestas muy extrañas y exageradas ante determinados estímulos como la hipersensibilidad a sonidos, luces, olores o a ser tocados. Trastornos en la alimentación, en el sueño o cambios inesperados y sin explicación en su estado de ánimo.

En este punto, viene a mi cabeza la imagen de algunos de ellos en el patio de mi cole.

Cartas a Maquila

"Se aleja lo más posible en el recreo, huye del ruido que siente como una agresión, calmándose e intentando aislarse de los demás, a la vez que emite un sonido constante que provoca su tranquilidad.

Otro, permanece sentado con sus gafas de sol oscuras, siempre en la sombra, la luz lo daña."

Hay algunos más, escolarizados en un aula específica, donde distintos y distintas profesionales intentan estructurar para ellos ese mundo que no entienden, mientras intentan promover encuentros y relaciones con el resto de sus compañeros y compañeras.

Siempre evitan mirarte a los ojos.

A veces nos transmiten la sensación de que hemos desaparecido, intentan permanecer aislados, ajenos a ese recreo, a sus compañeros, y en definitiva al mundo de sus padres y sus hermanos. Cierran las puertas a un mundo que no entienden.

Volviendo a un punto de vista más académico, podríamos asegurar que todas estas conductas, son debidas a una falta de reciprocidad social o emocional en mayor o menor medida.

Pueden presentar una falta total del lenguaje verbal o por el contrario tener un habla completamente adecuada, pero sin capacidad para iniciar o mantener una conversación. A veces, presentan un lenguaje repetitivo o estereotipado, ecolalias, acompañadas de movimientos repetitivos como sacudir las manos, retorcer sus dedos o incluso presentar un interés desmedido por un objeto en particular o un sonido.

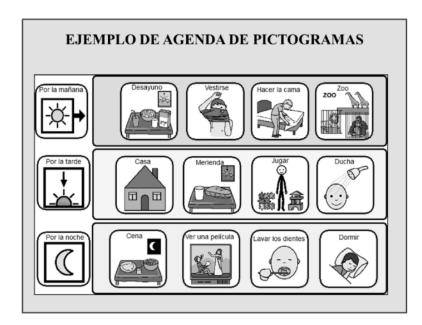
Debemos ver todas estas respuestas como una forma de defensa, una forma de regular sus propias emociones, evadiéndose de ese entorno que les agrede.

Por este motivo, es esencial y necesario estructurar su entorno, su actividad diaria. Anticiparles cada movimiento, cada cambio, cada momento de su rutina, de tal forma que cuando se enfrenten a ella, conozcan e integren adecuadamente los estímulos que reciben.

Debemos trabajar cada paso de su vida diaria con antelación con dibujos, pictogramas o cualquier otro recurso que identifiquen y les ayude a integrar su día a día...

Cartas a Maquila

También debemos encontrar en ellos su "punto fuerte", en muchos casos desarrollan algún aspecto de forma increíble, la música, el dibujo, la realización de puzles...



Llegados a este punto, tenemos que señalar un aspecto importantísimo y que a veces pasamos por alto, la familia, sus padres, sus hermanos... Entorno familiar que necesita de la ayuda y el apoyo necesario para enfrentar esta situación, aceptar y trabajar para resolver adecuadamente lo diario.

Existen asociaciones de padres y madres fundamentales a la hora de ayudar y resolver tanto las primeras dudas, como realizar un seguimiento y acompañamiento experimentado. Son un apoyo fundamental al que recomiendo recurrir siempre.

En este sentido y para terminar, me gustaría resaltar el alto nivel de estrés que suelen sufrir las madres. Estrés que en muchas ocasiones llega a deteriorar su salud e incluso abocar en una depresión. Es muy necesario buscar ayuda, la terapia no solamente debe concentrarse en el niño o niña autista.

Gran importancia, diría fundamental, es la salud de las personas que los rodean, de sus familias, de sus madres.

Todas las personas que por uno u otro motivo nos hemos encontrado cerca de un niño o de una niña autistas, sabemos que lo mejor que puede pasar, la mayor satisfacción, sería "encontrar su mirada y a la vez, ver en su rostro una sonrisa".

Ascensión Uceda. Maestra

El camino del artista y del creativo

Podríamos comenzar con esta frase e ilustrar con ella todo el sentido. Ese que se anima. Aquel que en una fiesta de cumpleaños te canta o monta una coreografía. Esas personas tienen un don que hay que potenciar. Y ese don, ese talento, es impulsado por una pasión. No sabemos de dónde surge, pero es un motor con muchísima fuerza.

La entrega, la pasión, la garra como le decimos allá en mi Buenos Aires querido, es algo imparable y se convierte en una carrera profesional cuando se sitúa como una prioridad en la vida.

Pero, como en todos los ámbitos, cuando algo se convierte en profesional, pierde un poco de magia, de brillo, porque se torna rutinario, y en ocasiones hasta se puede hacer más pesado. Sin embargo, cuando uno tiene la posibilidad de elegir o se dan las oportunidades para escoger este ritmo de vida, lo cierto es que no hay nada mas lindo, cursi y hippie, y maravilloso que tomar este camino.

Porque nos animamos a hacer aquello impensado, lo improbable, sin que nos quede la pregunta de qué habría pasado si lo hubiéramos llevado a cabo entre nuestros anhelos. Simplemente, apostamos y lo hacemos.

El resultado final es un servicio para la comunidad. De la entrega buscamos el aplauso. De la enseñanza esperamos el gracias. Y de los momentos vividos buscamos la sonrisa del que nos visita. Queremos dejar huella, pues cuando vemos a la gente emocionarse, algo en nuestra alma se mueve y conmueve. Ahí es donde decimos: ahora entiendo el esfuerzo, la cantidad de horas de reuniones, ensayos, desesperaciones y esperanzas, motivaciones y luchas.

El camino del artista es complejo, caótico, pero al final todo el esfuerzo encuentra su recompensa cuando se consiguen aflorar emociones en el espectador.

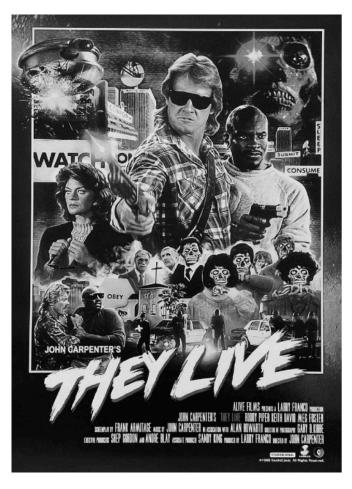
Alma Farinelli.

Un espacio para el Cine, por favor

Número a número echo de menos algo esencial: ¡el cine! En tiempos donde necesitamos inspiración, el séptimo arte nos ofrece historias que enriquecen el alma. Por eso me tiro a la piscina y quiero recomendar una de las obras más fascinantes y menos conocidas de John Carpenter: *They Live* (1988).

La película trata sobre las aventuras de John Nada (Roddy Piper), un desempleado que llega a Los Ángeles en busca de trabajo. Pronto consigue un empleo y parece irle bien, pero un día le sucede algo muy extraño: encuentra unas gafas de sol con las que puede ver la verdadera cara de las personas.

Tras las frenéticas aventuras del protagonista, Carpenter presenta una crítica a la sociedad consumista y la manipulación mediática, con un estilo peculiar y lleno de humor negro. Más allá de sus efectos especiales y su acción sin descanso, el filme es una reflexión profunda sobre la lucha contra la opresión y el control social.



Cartel de la película "They Live" de John Carpenter. Fuente: Internet

Este clásico oculto del cine de culto se puede encontrar fácilmente en Internet, así como en plataformas streaming.

Nur.

Una brújula en tiempo de cambios

Queridos todos,

En un mundo donde la información fluye más rápido que nuestras emociones pueden procesarla, detenernos a reflexionar se ha convertido en un acto revolucionario. Vivimos en una época de grandes cambios, en la que cada día nos enfrentamos a titulares alarmantes, avances impactantes y debates que nos dividen. Sin embargo, en esta vorágine de datos, la trascendencia crítica emerge como un faro para guiarnos.

¿Qué es la trascendencia crítica? Es la capacidad de analizar con profundidad, de mirar más allá de los hechos inmediatos y encontrar el impacto duradero que tienen en nuestras vidas y en nuestras comunidades. No se trata solo de preguntarnos "¿qué está pasando?", sino también "¿para qué?" y "¿puedo hacer algo al respecto?".

Hoy más que nunca, este proceder es vital. La superficialidad nos invade en redes sociales, donde un clic decide qué creemos. La trascendencia crítica nos pide ir más allá: observar, investigar, cuestionar, pensar, analizar otros puntos de vista, dialogar, huir de lo obvio, construir en base a razonamientos profundos y no en impulsos.

Como sociedad, debemos cultivar esta habilidad. Conversar en familia, leer más allá del titular, exigir transparencia, enseñar a las nuevas generaciones a pensar críticamente. Porque solo quienes desarrollan esta perspectiva pueden enfrentar los desafíos de hoy y moldear un mañana más justo y consciente.

En este tiempo vertiginoso, invito a cada lector a practicar la trascendencia crítica. Si queremos un mundo mejor, necesitamos mirarlo con ojos que cuestionen y un corazón dispuesto a transformar.

Con esperanza,

Hoyazul.

EL ÁRBOL NAVIDEÑO CONSEJERO (autor desconocido)

*

Ríe
Relájate
Perdona
Pide ayuda
Haz un favor
Delega tareas
Expresa lo tuyo
Rompe un hábito
Haz una caminata

Sal a correr

Pinta un cuadro. Sonríe a tu hij@ Permítete brillar. Mira fotos viejas Lee un buen libro. Canta en la ducha Escucha a un amigo. Acepta un cumplido Ayuda a un anciano. Cumple con tus promesas

Termina un proyecto deseado

Sé niñ@ otra vez. Escucha la naturaleza Muestra tu felicidad. Escribe en tu diario Trátate como un amigo. Permítete equivocarte Haz un álbum familiar. Date un baño prolongado Por hoy no te preocupes. Deja que alguien te ayude Mira una flor con atención.Pierde un poco de tiempo Apaga el televisor y habla. Escucha tu música preferida

Aprende algo que siempre deseaste

Llama a tus amig@s por teléfono. Haz un pequeño cambio en tu vida Haz una lista de las cosas que haces bien. Ve a la biblioteca y escucha el silencio

Cierra los ojos e imagina las olas de la playa. Haz sentir bienvenid@ a alguien

Dile a las personas amadas cuánto las quieres

Dale un nombre a una estrella
Sabes que no estás solo
Piensa en lo que tienes
Hazte un regalo
Planifica un viaje
Respira profundo
Cultiva el amor

Este fanzine ha sido posible gracias a la ilusión y esfuerzo de:

Anita Montes, Virginia Mate, Marily, Encarni Molina, Lorenzo Fernández Martín, Almudena Fernández, Juan Antonio Baños Durán, Patricia Baños, Francisca Domínguez García, Marisa Guzman Campos, Amador Martín López, Elena Grande Caballero, Javier Bolao, Encarna Grande-Caballero, Esther Cillero, Sebas Molina, Ricardo Zapata Zapata, Laura Corpas, Bosco Valero, Ibán López, Ricardo Castiglia, Bernardita Bielsa, Cisco Espinar, Ascensión Uceda, Alma Farinelli, Nur, Hoyazul y Autor Desconocido.

Y la confianza de nuestros patrocinadores:

Tienda La Aguda

Avda. Extremadura, 25 Telf. 630 49 09 39



Pl. de la Encomienda ARROYOMOLINOS DE LEÓN



TAXI

ROSA MARÍA SÁNCHEZ GARCÍA C/ Juan Ramón Jiménez, N° 48 676 17 80 08 ARROYOMOLINOS DE LEÓN





Bar Paquito

Carnes ibéricas y comidas caseras C/ Juan Ramón Jiménez, 48 Telf. 636 92 66 34





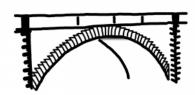


diecisiete

FRUTAS JUAN Y NOÉ 692 73 75 16

LA TIENDA Rosalía Garrido Tlf. 646546214 C/Juan Ramón Jiménez, 64

Bar La Terraza













¿Te has quedado sin el anterior número de Maquila? ¡Mira que avisamos!, pero puedes leer Maquila #7 en formato PDF aquí.

