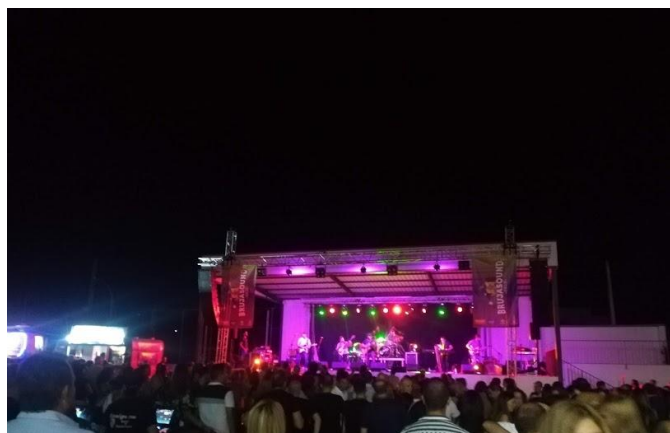




ÉXITOSO FESTIVAL BRUJASOUND

Con Agosto se cierra un periodo estival cargado de eventos. Cultura, música y gastronomía pusieron el broche de oro al calendario de verano, en el que pudimos disfrutar de una última cita: el festival Brujasound. Con el fin de crear un evento cultural y musical de referencia en

nuestra localidad, el consistorio municipal organizó un festival en el que la música y el arte hicieron que los ciudadanos disfrutaran hasta el amanecer.



Doce horas seguidas de música, con actuaciones de diez grupos distintos, Triana como cabeza de cartel, *food trucks* y exposiciones de arte de la mano de artistas locales y regionales, se daban cita en uno de los lugares claves de nuestra localidad, el recinto de la Ermita Nuestra Señora de la Soledad. Toda una apuesta ganadora con la que los ciudadanos esperan poder revivir este evento el próximo año.

AGENDA

1 de Septiembre: Fiesta acuática. Piscina municipal.

2 de Septiembre: Inicio curso académico en el Centro Infantil “El Pilar”.

6, 7, 8 y 9 de Septiembre: Fiestas de Ntra. Sra. de la Soledad y Natividad.

12 de Septiembre: Pleno ordinario. 21:30 h

12 de Septiembre: Inicio del curso escolar.

UN POCO DE FORMALIDAD



Paco Alonso de Mingo

Y por fin Septiembre, mes en que el calor va decayendo para dar paso al otoño; mes en que nuestras calles se perfumarán con el olor a mosto que tanto sudor costó a nuestros trabajadores; mes en que empezarán los cursos y volveremos a ver a los muchachos y muchachas ir y venir con sus mochilas. Pero sobre todo mes de la Soledad. Recuerdo cuando llegué a Aceuchal un día 7 de Septiembre de 1962. Era “El día de los fuegos” y a mí que por entonces no era muy de iglesia, me impresionó al asomarme a ella, ver la devoción de un pueblo y escuchar al final de la novena el himno a la Virgen de la Soledad. ¡Quién me iba a decir a mí que este iba a ser el lugar donde yo iba a empezar a trabajar y donde también iba a jubilarme! Nunca trabajé en otro sitio. Aquí también encontré pronto a la mujer que iba a ser mi compañera durante cincuenta y seis años. Enseguida me enamoré de ella y del pueblo en el cual también moriré, porque ambos eran maravillosos.

Las fiestas aquí eran un acontecimiento social de gran importancia: jóvenes y mayores, rojos y azules, creyentes y no creyentes, nativos y forasteros... la gente se reunía alrededor de la ermita de la Virgen a la que todo el mundo acudía a echar al cepillo sus monedas y a tirar de la cadena que hacía sonar la campana. Olía churros y a pólvora de los cohetes y a colonia que se echaban las mocitas para estar aún más guapas. En el ramo se juntaba todo el pueblo para ver los regalos y los “piques” de los más adinerados que trataban de imponerse unos a otros para presumir ante la gente. A la procesión iban todas las autoridades y el mayordomo no paraba tratando de que todo saliera bien. Alguna vez hubo gigantes y cabezudos y la banda tocaba una diana por todo el pueblo bien temprano y daba algún concierto de música alegre y popular en algún lugar. Y por la noche la “velá” donde se comía turrón y bailaban niños, mayores y ancianos. Todo era alegría ya amistad y en el centro de todo, la ermita blanca como de leche como catalizador sin el cual no habría fiesta. Era muy entrañable y encantador.

Con toda esta perorata no quiero decir que la fiesta sea mala hoy, pero hace varios años he visto decaer la feria de manera alarmante. Las grandes colas para coger churros no existían: cuando antes era casi imposible coger una mesa en el ramo, ahora había montones de mesas vacías: en el baile había muy poca gente. El ambiente era pobre y deprimente. Me dio pena porque aquello no era ni la sombra de lo que yo había conocido y vivido en años anteriores. Luego me enteré de que había algunas atracciones como cantantes en otro lugar, lo cual me parece muy bien pero desde luego que no en el mismo día de la Soledad. Por religiosidad o al menos por respetar nuestras más viejas tradiciones, ese día debe ser exclusivamente para la ermita, el ramo, el baile y todo lo que es la celebración de nuestra querida Virgen a la que todo el mundo, creyente o no, visita con asiduidad en su ermita y le profesa un profundo cariño. ¿O es que alguien quiere deslucir la fiesta más popular del pueblo? No quiero ni pensar que esto sea así pues ni los pueblos más salvajes desprecian a sus mayores y a su historia.

Por todo esto espero y deseo que cuidemos un poco más de nuestra celebración más entrañable a la que nos enseñaron a ir nuestros mayores comprándonos alguno de aquellos helados que se hacían rayando hielo y echándole un colorante dulce y que nos sabía a gloria. Estamos de acuerdo en que los tiempos cambian y hay que adaptarse a ellos, porque estos cambios suelen ser buenos y mejorar nuestra vida, pero también es cierto que por religiosidad o simplemente por respeto, debemos seguir con nuestras más queridas tradiciones como puede ser nuestra fiesta de la Soledad. Os espero en la “velá” y os deseo que los paséis lo mejor posible en estos días. ¡Viva la Virgen de la Soledad y viva Aceuchal!

COMIENZAS LAS OBRAS DE CONSTRUCCIÓN DE LA NUEVA PLAZA DE LA ZONA CENTRO DEL MUNICIPIO

En los primeros compases del mes de Agosto, daban comienzo las obras de construcción de una nueva plaza en nuestro municipio, sita entre la Plaza de España, el Llano San Andrés y la calle San Felipe.



Finalmente la empresa adjudicataria, ha sido la entidad mercantil STRATA S.L., que fue la empresa con la oferta más beneficiosa y la que a su vez reunía toda la documentación necesaria, que se precisaba para la realización de los trabajos. Dicha empresa, dispone de un plazo de ejecución de 65 días. Recordar que a este proceso de adjudicación, concurrieron un total de 10 empresas, a través de la plataforma de la Diputación de Badajoz, procediéndose a la apertura de sobres de forma electrónica.

Del proyecto de este nuevo espacio abierto, se ha encargado el arquitecto local, Antonio Matamoras, diseñando un espacio para el paseo, la lectura, la charla y la reflexión bajo la sombra de los árboles, con el que se pretende dar más amplitud a la zona, con una vía más ancha y espacio también para el aparcamiento de vehículos.

Tal y como se ha adelantado a través de distintos medios municipales, la plaza estará dedicada a la asociación de Coros y Danzas, y en la misma irá ubicada una estatua de dos bailarines a tamaño real.

NUEVO PUNTO DE RECICLAJE

La empresa Promedio, encargada de la gestión de residuos sólidos en nuestra localidad, ha puesto en el municipio, un nuevo punto limpio. En este caso, se trata de pequeños contenedores para interiores, que se han ubicado en el ayuntamiento y que van a servir para la recogida de pilas, tóner y cartuchos de tinta de impresora, móviles, baterías, así como cds y dvds, además de LED de bajo consumo.

Señalar que hasta el momento, no existía ningún punto de recogida de este tipo de residuos en el municipio, y que a partir de ahora podrán reciclarse gracias a los pequeños habitáculos que se han instalado a las puertas del consistorio, justo en el hall de entrada.



MEJORAS EN CAMINOS RURALES

Durante el mes de Agosto, y antes del inicio de las campañas agrícolas, el consistorio municipal ha incrementado su labor de adecentamiento de caminos rurales para beneficio de agricultores y transeúntes.

En esta ocasión se ha estado trabajando en la mejora del camino de Montevirgen, cuyo final viene a desembocar en la depuradora de aguas. Un camino que se ha limpiado, ensanchado y adecentado con maquinaria específica para su mantenimiento y mejora.

También se está trabajando en el arreglo del camino que va hacia las nuevas instalaciones de la cooperativa de aceitunas.

Recordar, que estos trabajos se vienen realizando de manera periódica y a lo largo de todo el año en distintos caminos rurales del término municipal con el objetivo de mantenerlos en buen estado y se hacen gracias a que el consistorio cuenta desde hace ya algún tiempo con maquinaria específica propia y personal especializado.



EL CEIP NTRA SEÑORA DE LA SOLEDAD, ENTRE LOS PARTICIPANTES DEL PROYECTO “DÉJATE ALUNIZAR”

El Colegio Público Nuestra Señora de la Soledad ha sido uno de los centros participantes en el proyecto “Déjate Alunizar”, el cual ha sido galardonado recientemente con el Primer Premio Joaquín Sama a la Innovación Educativa Modalidad A.

Este proyecto fue puesto en marcha durante el pasado curso escolar por los alumnos de sexto de primaria de nuestra localidad, junto con otros alumnos de seis colegios extremeños. El objetivo principal del mismo era aprender haciendo un servicio a la comunidad y, para ello, tenían que recorrer virtualmente 384.000 kilómetros, la distancia que separa la Tierra de la Luna, de una manera ecológica. Por ejemplo, ir al colegio andando, reciclar en casa o desayunar de forma saludable eran algunas de las actividades que realizaban.



Pero no sólo los alumnos han emprendido este viaje. Sus familias, los maestros, el equipo directivo, así como nuestro paisano Rubén Muños con su proyecto 50 días, 50 maratones, 50 países, tomaron asiento en este cohete ecológico para recorrer de manera virtual la distancia hasta la Luna.

ACEUCHAL VIVE SU FIESTA DEL COMERCIO

Durante los días 1 y 2 de Agosto, la localidad de Aceuchal, disfrutó de su fiesta del comercio, con la apertura de los establecimientos comerciales desde las 21:00 horas y hasta la madrugada ofreciendo a sus clientes importantes descuentos.

Organizada por la Concejalía de Cultura, la V shopping night consiguió sacar a la calle a cientos de personas, que durante estas dos noches pudieron, disfrutar de importantes ventajas en los diferentes establecimientos participantes, con descuentos del 10, 20, 30, 40 e incluso 50% , que incentivaron las compras en los comercios locales, impulsando así la economía de nuestro municipio.



Esta fiesta del comercio, estuvo arropada por diversas actividades en la calle, en las que especialmente los más pequeños, pudieron disfrutar de espectáculos infantiles, taller de danza del vientre, talleres infantiles de pintacaras, tatuajes, elaboración de piojos, juegos tradicionales, colchonetas hinchables y actuaciones musicales.



La charanga “Tropican”, ofreció su música durante las dos noches de shopping night, haciendo un recorrido por todos los establecimientos comerciales, para animar las compras. Además un año más, pudimos disfrutar de los ritmos y coreografías de la comparsa “Aquelarre”, que en la noche del viernes, realizaba un recorrido por la zona más accesible del centro del municipio, deleitando al número público con sus animados bailes y compases.



Al término de esta quinta edición, se procedía al sorteo de dos vales para gastar en los establecimientos participantes, cuyos agraciados fueron Sandra López e Ismael. Una edición, que ha sido calificada por los participantes de nuevo como exitosa, el público ha vuelto a salir a la calles, contribuyendo al desarrollo de la economía local, además de dar ambiente a las primeras noches del mes de Agosto.

ACEUCHAL VIVE UN FESTIVAL MÁGICO

Agosto puso el cierre al ritmo de música, arte y gastronomía. De esta manera, se celebraba una de las citas más esperadas del año: Brujasound 2019. Un festival organizado y patrocinado por el Ayuntamiento de Aceuchal con el fin de crear en la localidad un evento cultural/musical de referencia en nuestra región. Doce horas seguidas de música, exposiciones de arte y gastronomía reunidos en uno de los lugares claves de la localidad, el recinto de la Ermita Nuestra señora de la Soledad.

En esta primera edición los asistentes pudieron disfrutar de distintos géneros musicales gracias a grupos como *Mejun-G*. La agrupación local fue la encargada de inaugurar un escenario sobre el que se escucharía las versiones de la banda fontanesa *Comediante y Callejero*, así como la voz tan particular de Rosario Moreno, más conocida como *La Tata* y por su paso por *La Voz Senior*, o canciones de la icónica *Amy Winehouse* de la mano de *Sweet Jade & The Monkeys*, con su espectacular tributo.



La banda andaluza *La Dstyleria* y su música alternativa consiguieron alzar al público que hacían coro de sus canciones, para dar paso a uno de los grupos más esperados de la noche: *Triana*. Su componente, Juan Reina, logró transportar a todos los presentes al pasado con éxitos como “El Lago” o “Abre La Puerta”. *Lady Jaque* fue el encargado de tomar relevo y tras estos, la música electrónica puso el sonido en el recinto con las pistas de *Dj Neil*, los pacenses *Gameboyz* y *Bifasic Element*, quienes se encargaron de que la música sonara hasta el amanecer del domingo y de cerrar, con éxito, esta primera edición.



El arte también estaba presente en el recinto con las exposiciones de distintos artistas. Entre ellos figuraba Marco Antonio Real Adame, un artista de nuestra localidad, quien tuvo la iniciativa de este proyecto con el objetivo principal, de demostrar a la sociedad y, sobre todo, a los más jóvenes, que del arte también se puede vivir. Además de esta idea, Marco Antonio recalca el pensamiento de organizar actos similares, como por ejemplo, reuniendo a los artistas amateur de la región.

ACTUALIDAD MUNICIPAL

La sala de exposiciones recogía fantásticas muestras de artistas regionales. De esta manera, los asistentes pudieron disfrutar de las obras de Sonia Muñoz (Aceuchal) con las que invitaba hacer reflexión sobre temas actuales como el racismo, la desigualdad o el hambre. La pasión y la personalidad se reflejaban en las acuarelas y las maquetas de Soledad Durán (Aceuchal), quien tras experimentar en varios campos artísticos ha decidido centrarse profesionalmente en el arte.



El público también pudo disfrutar de las obras de Francisco José Indias Álvarez (Aceuchal); la realidad percibida desde la visión espontánea de un niño cuyo sueño es ser pintor representada por Juan Lorenzo Alido (Almendralejo), el pluralismo de conocimientos adquiridos de Florián Javier Vega (Badajoz), así como su particular modelado de vespa con cartón reciclado; las historias y emociones plasmadas en las pinturas de Vito Cano (Almendralejo); así como la representación del amor universal a la que alude Marco Antonio Real Adame (Aceuchal).

Mención especial a las obras expuestas del artista fallecido Juan Merchán, cuya familia ha querido hacer una donación desinteresada de la misma para que todos puedan disfrutarla, cumpliendo el deseo de este. La pintura y las esculturas formaban parte de sus creaciones, como ejemplo, los murales de la Casa de la Cultura y otros cuadros expuestos en el Ayuntamiento de nuestra localidad.



La gastronomía ponía el broche de oro a la primera edición del festival. Así, los asistentes pudieron disfrutar en los *food trucks* de comida mexicana, helados artesanos, gofres, tortitas y un sinfín de variedades con las que todos se llevaron a sus casas un buen sabor de boca y ganas de volver a vivir una noche mágica. Esperamos repetir, Brujasound.

XXXVI CERTAMEN INTERNACIONAL DE COROS Y DANZAS

El sábado 3 de Agosto, se celebraba una nueva edición del Certamen Internacional de Coros y Danzas en nuestro municipio, y ya van 36 ediciones, organizado desde sus inicios por la agrupación local de Coros y Danzas Ntra. Sra. de la Soledad y contando con el patrocinio de la concejalía de Cultura del Ayuntamiento de Aceuchal.

Como viene siendo habitual, los grupos participantes se citaban en el antiguo colegio del Pilar, para realizar un pasacalles por la zona centro del municipio, hasta llegar a la ermita de la Soledad, donde ofrecieron una danza ante la patrona, para posteriormente dar comienzo a dicho certamen, en el recinto de la Soledad, que año tras año sirve de escenario a este importante acontecimiento cultural, gracias a su cesión por parte de la Hermandad de la Virgen.

Los encargados de abrir el certamen, fueron las agrupaciones infantil y juvenil de la asociación, quienes pusieron en escena un popurrí de juegos populares, aquellos a los que antes se jugaba en la infancia y que desgraciadamente ahora se están perdiendo debido al uso de los aparatos tecnológicos. Entre esos juegos, la comba, los zancos o los corros, con canciones conocidas por todos como *El Señor Don Gato*, *Un capitán sevillano* o *a la Hoja Verde*. A continuación interpretaron otras danzas como el *Ave María*, *El Suelo*, *La Jota de Campanario*, *El fandango Extremeño* o *la Jota Cuadrada*.



Foto: José Antonio Becerra

Los siguientes en subirse al escenario, fueron los componentes del grupo folclórico “Santa Eulalia de Barrosas”, procedentes de Braga, Portugal. Un grupo, que devolvía la visita, tras la participación del



grupo local en su festival a finales del mes de Julio y que sobre el escenario, ofrecían una actuación, donde interpretaron sus danzas más representativas. Desde las isla baleares, llegaba el grup de balls tradicionales “Santa Gertrudis”, en concreto desde Ibiza, con un vestuario, donde destacaba la indumentaria de las mujeres, con hasta 12 faldas sobrepuestas de distintos colores, que les permitían hacer solo danzas pausadas, donde era el hombre, quien se encargaba del cortejo y de los pasos con más ritmos.

A través de la Federación Extremeña de Folclore, llegaba hasta nuestro municipio, la agrupación folklórica “Los Compadres” de Panamá. Con los ritmos que impusieron su acordeón y sus timbales, además de sus variadas danzas, lograron arrancar el aplauso del numeroso público asistente al evento.

Los encargados de cerrar esta edición número 36 del Certamen Internacional de Coros y Danzas, fueron los integrantes del grupo anfitrión, quienes iniciaron su actuación con una escena costumbrista, en la que representaron la celebración del día de “La Jira” en nuestra localidad. En su representación no faltaron las cestas de mimbre, las tortillas de patatas, las bollas o un buen salchichón, mientras sonaban letras como:

Más de cuatro envidiosas

Que querían que lloviera

San tocao las narices

Que ha estado el día de primavera...



También pusieron en escena la jota de los quintos, poniendo voz y baile a aquellas declamaciones que se hacían antaño, por las calles, cuando llegaban los quintos. Concluyeron su actuación con la *Rondeña Cacereña con Verata y la Jota Piornalega*.

Para concluir esta noche de cultura y tradiciones, el presentador del evento, Emilio González Barroso, solicitó la presencia en el escenario de la teniente de alcalde, D^a Soledad Hermoso y la concejala de cultura, D^a M^a Carmen Hermoso, para proceder a la entrega de obsequios a una pareja de cada grupo participante en esta edición.



Todos recibieron uno de los productos típicos de nuestro municipio, “los ajos”, pero en este caso, fueron obsequiados con una réplica en plata.

Con el grupo anfitrión sobre el escenario, y una pareja representativa de cada agrupación participante, se puso el fin a este acto, escuchando el

Himno de Extremadura.

Una edición con la que los organizadores, han terminado muy satisfechos, ya que han recibido muy buenas críticas del público, que se mostró entusiasmado y agradecido, especialmente con la actuación del grupo anfitrión tanto de la cantera como del grupo adulto, por esa representación de nuestras tradiciones más arraigadas, muchas de las cuales se están perdiendo y esta es una manera de mantenerlas vivas.

XXX CERTAMEN NACIONAL DE TEATRO

El jueves 15 de Agosto se abría el telón de la Casa de Cultura “Cándido Sáez Vera” de nuestro municipio para que diera comienzo una nueva edición del Certamen Nacional de Teatro Amateur. Una noche especial, la del comienzo de esta cita cultural, que en esta edición cumplía su 30 aniversario.

Sobre el escenario, el director del grupo Antonio Rodríguez y el presidente Barto García, acompañados de María Rodríguez y Blanca Barrantes, hicieron un repaso sobre lo que significa el teatro, y agradecieron a los presentes su asistencia año tras año a este certamen, que recordaron está organizado por el grupo Acebuche y patrocinado por la delegación de cultura del Ayuntamiento de Aceuchal.



Y, allí presentes estuvieron la concejala de cultura, D^a M^a Carmen Hermoso y el alcalde del municipio, D. Joaquín Rodríguez, quien aprovechó para dar la bienvenida a los grupos participantes en esta edición, así como agradecer al grupo de teatro local, por la organización de este certamen, su difusión de la cultura local, y su implicación con los más pequeños, ya que este mismo año da visto la luz un proyecto de teatro infantil, bajo el nombre de “Pipirigaña teatro”. Además, los representantes municipales, quisieron hacer entrega al director del grupo, de una placa conmemorativa del 30 aniversario del Certamen.

Un certamen al que han aspirado más de ochenta agrupaciones y que, tras un duro proceso de selección, solamente seis han sido las seleccionadas. En esta edición, los asistentes pudieron disfrutar de representaciones de distintos géneros como la comedia y el drama que llegaban de ciudades como, Marchena, Madrid, Talavera de la Reina, Salamanca, Valladolid o Navarra.

Son muchos los que pusieron rumbo a su cita en este evento cultural. Compañías de teatro, obras, más todo un equipo que hace posible un acto de estas características. Un acto que bajó el telón el sábado 24 de septiembre con la representación *La Caricia de los juegos*, de la cantera infantil de Acebuche. Un día señalado para el jurado, compuesto de once personas, cuyo papel fue el más difícil de representar: elegir los premios y reconocimientos.





La compañía “La Lengua Teatro” fue la clara ganadora de esta edición gracias a su obra *La Indagación*, con la que obtuvo el primer premio. Además, la agrupación consiguió el premio a la mejor interpretación de reparto femenina gracias a Naira Calvo por su personaje de Intérprete, Julián de la Vega recibió el premio a la mejor interpretación de reparto masculina por su personaje de Buchmann. Esta agrupación también se alzó con el premio a la mejor escenografía y el premio a la mejor

iluminación, música y efectos. Su director, Yago Reis, logró el premio a la mejor dirección y, además, se llevaron para casa el premio especial del público.

El segundo premio fue para “Gabalzeka Teatro” por su comedia *Memoria de Bolero*, una obra musical que también recibió el premio a la mejor interpretación masculina entregado a Iosu Kabarbaen por su personaje de Justo. De esta manera, los cuatro terceros premios recayeron en la agrupación “A. Marchena Teatro” por su comedia *El Contrabando*; *Travesías* de la compañía “La Teadetro”, “Paraskenia Teatro” con la representación *La Viña* y, para el grupo “Teatro Arcón de Olid” por *Un Idiota en Versalles*, una comedia con la que además, consiguieron el premio al mejor vestuario y caracterización, así como el premio a la mejor interpretación femenina recaído sobre la actriz Elena Benito por su personaje de Reina María Teresa.

Como novedad, este año hacían entrega a los nominados de un pequeño obsequio con gran valor: un diploma como muestra de reconocimiento. Además del diploma de participación, todos los grupos recibieron un lote con productos típicos de nuestra localidad y compuesto de ajos, cerveza, vino y dulces.

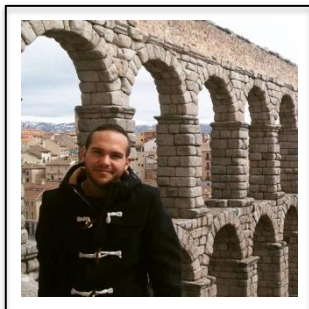
La gala de clausura fue una noche llena de emociones y, es que, eran muchas las sorpresas que esperaban hasta a los propios organizadores del certamen. El director del grupo Acebuche, Antonio Rodríguez Gordón, recibió un merecido homenaje por su dedicación durante estos treinta años al teatro. Y como sorpresa, la pedida de mano de Barto García a Blanca Barrantes, un “sí quiero” que contagió de ilusión a todo el público. En esta noche tan especial, se hizo entrega del premio al espectador, que cayó en Pedro Ceballos, un fiel asistente en todas sus ediciones.

Y es que, si hay algo que caracteriza al Certamen Nacional de Teatro de Aceuchal es el público. Un público fiel que no duda en repetir y acudir cada año a esta semana de teatro. Un público esencial, ya que como afirma Antonio Rodríguez, sin él no habría teatro.



EL SEÑOR DE LOS REYES

Álvaro Guerrero Matamoros



La imagen más antigua que procesiona en la Semana Santa de nuestro pueblo es el Señor de los Reyes. Sin embargo conocemos muy poco sobre esta imagen de Cristo, puesto que los libros de cuentas de fábrica de la parroquia, los que más información nos proporcionan de la evolución del edificio a lo largo de su historia, han desaparecido.

Representa a Cristo crucificado y muerto, ya que tiene los ojos cerrados y la cabeza caída hacia abajo. Además tiene representada de forma bastante naturalista la herida del costado, por la que sale abundante sangre. Parece mostrar el instante después de la lanzada, una vez que había expirado. Está sujeto a la cruz con tres clavos, de cuyas llagas brota copiosa sangre, a todo ello se le unen las innumerables heridas de la flagelación que tiene representadas por todo el cuerpo, así como las de las rodillas. Por todo ello es una imagen de contrastes, pues si bien su rostro nos transmite paz y serenidad, su cuerpo nos desvela con excesiva crudeza los sufrimientos de la crucifixión en época romana. Es por ello que en su última restauración no se perfilaron todas las heridas de los azotes, para no provocar una excesiva impresión en los fieles.

Sabemos, pues se registró en los libros de bautismo de la parroquia, que la imagen del Señor de los Reyes llegó a la parroquia de San Pedro Apóstol en 1617, por lo que lleva en nuestra localidad la nada desdeñable cifra de 400 años. Poco más podemos decir, ya que no conocemos el origen de la advocación ni donde fue esculpido o quien pudo costearlo. Sí que es cierto que su devoción debió estar firmemente asentada en Aceuchal, ya que desde el siglo XIX (y muy probablemente desde bastante antes) se le sacaba en procesión junto a la patrona, Nuestra Señora de la Soledad, en rogativas para pedir agua cuando la sequía asolaba los campos. Esto nos da una idea de la importancia de este culto en el pasado.

En la actualidad está ubicado en un lateral de la nave de la parroquia, justo al lado de la puerta que abre hacia la Plaza de la Alameda. Se le trasladó aquí durante una gran reforma que se llevó a cabo en la parroquia en la segunda mitad del siglo XX, desde una posición más destacada junto al altar mayor. Se baja de su altar durante el Jueves Santo, para la procesión de la madrugada y para presidir la parroquia durante los oficios del Viernes Santo. Este crucificado es, junto al Señor de los Becerras y el de la Paz, uno de los mejores ejemplos de imaginaria religiosa de nuestra localidad.

**Señor de los Reyes durante la
Semana Santa. Foto: J. A. Becerra**



Y EL CUENTO SE HIZO REALIDAD



Cuenta la leyenda que cuando los animales se despiden de sus seres queridos, atraviesan un puente para llegar al Arcoíris, el cielo de las mascotas. Sin embargo, cuando los animales abandonados se disponen a cruzarlo un ángel los detiene ya que, como requisito, debe de ir acompañado de un ser querido. En ese momento es cuando aparece Montse Muñoz, quien, gracias a su constancia, lucha y esfuerzo, hizo realidad el sueño de ofrecer un final feliz a estos animales fundando la asociación *A los Pies del Arcoíris*.

Desde su creación, son varios los afortunados de encontrar una nueva familia. Estos, deben cumplir todos los requisitos y pasar un proceso de adopción antes de recibir al nuevo miembro. Pero esta protectora no solo se centra en conseguir un final feliz a estos animales, sino que también ayudan a personas que tengan dificultades económicas para cubrir las necesidades de sus mascotas.

España está considerada como el primer país en abandono y maltrato animal. Por eso, desde la protectora están realizando campañas de concienciación basadas en la responsabilidad de tener una mascota y, sobretodo, la comprensión de no maltratar a un ser vivo. Aparte de esto, son muchos los proyectos que quieren realizar como actividades de terapia, talleres de manualidades para niños y personas mayores o adiestramiento de animales.

A Los Pies Del Arcoíris cuenta con la ayuda de más protectoras de animales, como *Recal*, y otras dos ubicadas en Ferrol y Barcelona. Su trabajo, digno de reconocimiento, también puede realizarlo gracias a las diferentes donaciones que reciben. Como ejemplo, la aportación económica de *Kiwoko* para la operación de un animal o las donaciones de pienso recibidas por protectoras alemanas.

Los ciudadanos también podemos ayudar a que estos animales abandonados tengan un final feliz. Casas de acogidas, pasear o llevar a los animales al veterinario, hacerse socio, madrina, o *teaming* (herramienta *online* de recaudación de fondos de causas sociales con micro donaciones), son solo algunas pequeñas ideas que se convierten en grandes gestos. Entre todos podemos ayudar a que cuando estos seres de cuatro patas digan adiós, poder cruzar el puente del arcoíris.



UN VERANO DIFERENTE



Ofrecer a los niños un verano especial y lleno de aventuras ha sido un objetivo que, tras varios años, ha conseguido cumplir Yoana Rodríguez, responsable del campamento de verano en nuestra localidad. Un proyecto con el que no solo buscaba satisfacer a los más pequeños de la casa, sino también a los mayores, evitando sus preocupaciones a la hora de continuar con su jornada laboral en este periodo estival, dejando a sus hijos en un lugar seguro.

Diversión y aprendizaje son los ingredientes principales de una completa programación que abarca distintas facetas y del que pueden disfrutar los pequeños desde la edad de tres hasta los doce años. Para ellos el entretenimiento está asegurado gracias a un programa de actividades que abarca desde la práctica y adquisición de habilidades sociales y comunicativas, hasta la realización de diversas actividades deportivas.



De esta manera, cada día los niños se embarcan en una nueva experiencia dependiendo de distintas temáticas. Como ejemplo, mientras que un grupo de alumnos se adentraban en una búsqueda del tesoro, otros realizaban manualidades y parches en una divertida actividad conocida como “La Aventura Pirata”.

Practicar deporte nunca ha sido tan divertido gracias a las olimpiadas, unos juegos en los que los niños se convirtieron en estupendos deportistas y debutaron, dependiendo de su edad, participando en una actividad distinta.

La concienciación también está presente en su amplio programa. Por ello, los asistentes pudieron aprender más acerca de la importancia del reciclado y el cuidado del medio ambiente utilizando materiales como botellas de plástico y tapones.

Pero no se puede hablar del campamento de verano sin mencionar a los monitores, personas tan destacables como el trabajo desempeñado desde su organización hasta el desarrollo del mismo y que, como puntualiza Yoana Rodríguez, sin estos no se podría haber llevado a cabo.

Un equipo formado por profesionales, quienes a través de las actividades y juegos transmiten la pasión por su trabajo y, aunque no todos han tenido un contacto previo con los niños, sí que es de admirar la experiencia que están adquiriendo con estos.

Gracias a estos monitores se puede afirmar que la experiencia no está reñida con el saber, a la misma vez que se da un claro ejemplo de igualdad de oportunidades. Un cóctel perfecto de cualidades con el que la responsable admite estar consiguiendo resultados muy favorables.



Hablar del campamento de verano es hablar de un aprendizaje continuo y recíproco. Y es que, durante estos meses no solamente los más pequeños son quienes aprenden. Cada día, responsables y monitores terminan su jornada de trabajo con una nueva lección bajo el brazo aprendida de la mano de estos pequeños.

Es sorprendente lo que estos pueden enseñarnos y el ambiente de compañerismo creado gracia a este proyecto. Un campamento llevado a cabo en las instalaciones del Polideportivo Municipal, lugar donde niños y monitores disfrutan de una propuesta donde la diversión, el aprendizaje y el entretenimiento están garantizados. La responsable de esto, Yoana Rodríguez, puede sentirse orgullosa de cumplir su principal objetivo: vivir un verano diferente.



CÓMO CAMBIAR DE HÁBITOS I



Mª Jesús Rodríguez

Graduada en Nutrición Humana y Dietética

<http://nutrisalex.wordpress.com>

En este artículo veremos cómo hacer que tus hábitos de vida sean más saludables.

Es importante saber que el cambio de hábitos de vida saludables debe ser un cambio **gradual**, es decir, poco a poco para que sean algo para realizar de por vida; y también debe ser un cambio **adaptado** a tus circunstancias vitales, tales como, trabajo, familia, gustos, patologías entre otras. Lo suyo es que puedas adaptar estos trucos a tus costumbres y llevarlos a cabo haciendo un cambio nuevo cada semana o quincena. Si tu objetivo es tanto ganar, mantener o bajar, estos hábitos adaptados te ayudarán a conseguirlo.

1. **Disminuir el consumo de azúcar:** es importante acostumbrarse a leer la cantidad de azúcares simples en las etiquetas de los alimentos y cambiarlas a cucharadas de postre teniendo en cuenta que una cucharada de postre de azúcar equivale a 5 gramos de la misma en un alimento. Si tienes dudas hay una página que explica la cantidad de azúcar en muchos alimentos que es sinazucar.org que es muy visual y útil para aprender a ver el azúcar en los alimentos. Si eres de los que se beben el café con mucho azúcar o de las que hacen los dulces con mucho azúcar hay que ir retirándolo poco a poco, y en el caso de dulces hacer equivalencias por dátiles que tienen mucha fibra y produce más saciedad, estando el dulce igual o más rico.
2. **Disminuir la cantidad de bebidas azucaradas o edulcoradas:** cambiarla por agua a diario, no tiene por qué ser aburrido, puedes darle sabor al agua añadiéndole limón, fresas, frambuesas... y son mucho más sanas. Con respecto a los fines de semanas cambiarlas por café, infusiones y té a media tarde o por cerveza sin alcohol o agua con gas si es de noche, y si cae algún refresco que sea sin azúcar.
3. **Menos plato y más zapato:** si eres de los que se comen 2 platos hacer que estos sean más saciantes añadiendo verduras y variedades integrales en caso de las pastas, arroces y panes. Hacer 1 hora de ejercicio a diario adaptado a tus posibilidades (menos asiento y más movimiento).
4. **Cambiar fast food por Realfood:** Comer más alimentos reales y buenos procesados, limitar los ultraprocesados y aquellos que contengan más de 3 ingredientes aditivos en la etiqueta.
5. **Menos salado, más especiado:** Cambiar sal por especias, ir probando a ver cuáles son las que más gustan y cambiarlo.
6. **Más mercado, menos supermercado.** Optar por los productos locales y por los españoles.
7. **Reducir la ansiedad:** Un truco para reducir la ansiedad es utilizar pastas, arroces y panes integrales, claro si es que lo utilizas habitualmente y añadir un plato de verduras de primer plato siempre. Cuando entren ganas de picoteo, optar mejor por las opciones saludables ricas en fibra como son: fruta, frutos secos, panes integrales, frutas desecadas, dátiles ... o y otras opciones saludables como: café, infusiones

Anímate a cambiar estos hábitos poco a poco, tu salud y tu cuerpo te lo agradecerán. Y eso sí, **TEN PACIENCIA**, con tiempo todo se consigue. Si no sabes cómo adaptarlos a tu vida, siempre contacta con **NUTRICIONISTAS ESPECIALIZADOS**, que sabrán adaptarte estos trucos a tu vida.

Feliz mes de septiembre y feliz feria.

DISPUTADO EL I TROFEO NTRA. SRA. DE LA SOLEDAD

La E.M.D. Aceuchal de tercera división ha tenido una pretemporada intensa en lo que a encuentros se refiere, así como a altas y bajas en el equipo. Un tiempo, el de pretemporada, en el que también se disputaba el I Trofeo Ntra. Sra. de la Soledad. Un encuentro que se jugaba el sábado 10 de Agosto, frente a uno de los mejores equipos sin duda, de la categoría esta temporada, el C.F. Villanovense.

Un partido intenso, donde el equipo visitante, fue el claro dominador del encuentro, mostrando su buen juego y su carácter ganador. Por su parte, el equipo de Cisqui, aguantó bien el juego del rival, pero sin acierto y sin ocasiones claras de cara a la portería rival. Finalmente el encuentro terminó 0-4, con victoria para el conjunto visitante. Al término del encuentro se procedía a la entrega de trofeos, que corrió a cargo del concejal de deportes, D. Antonio Fernández Manchón y el Mayordomo de la Hermandad de la Soledad, D. Miguel Castañeda González.



Tan solo un día después, el domingo 11, el equipo viajaba hasta la localidad de Trujillo para disputar los cuartos de final de la Copa Federación, frente a un rival que no le puso las cosas fáciles al equipo piporro. De hecho, el conjunto liderado por Cisqui, fue el dueño del balón y de las principales ocasiones, pero no consiguió perforar la portería contraria y el encuentro finalizó con empate a 0.

El ganador de esta ronda, debía por tanto dilucidarse en la tanda de penaltis, una lotería que no suele gustar a nadie. Los aficionados piporros desplazados hasta el campo de Trujillo, sufrieron en una tanda larga, en la que venció el equipo local por 7-6.



Así el conjunto piporro terminaba eliminado de la Copa Federación, tras un buen partido, intenso y con ocasiones, pero sin acierto de cara a la portería contrario. Desde ese momento, el equipo se despedía de esta competición y se ponía a seguir trabajando de cara al inicio de la liga.

Una competición que arrancaba el domingo 25 de Agosto, y que el conjunto piporro, afronta con ganas, ilusión, y con el objetivo claro de lograr cuanto antes la permanencia en esta categoría a la que tanto cuesta llegar. Una temporada, para la que se han mejorado también las instalaciones deportivas, con la colocación de graderío en el municipal de Aceuchal. En torno a 1500 butacas, que fueron recogidas del estadio Francisco de la Hera y que han sido previamente limpiadas y pintadas, por personal municipal antes de su colocación en el municipal de Aceuchal, para comodidad de todos los aficionados.

ITACA AVENTURA SIGUE SUMANDO EXPERIENCIAS



“Es, quizás, la oportunidad en la que podemos darnos cuenta de la capacidad de superación y descubrir el potencial infinito que tiene nuestro cuerpo”. Con estas palabras describe Darío Alvano la experiencia vivida junto con sus tres compañeros, Agustín Bote, Ross Jenkin y Esther Pizarro. Cuatro docentes que bajo el nombre de Sílice Ítaca Aventura decidieron emprender un nuevo reto: Raid Ítera 2019, una carrera de aventuras que se ha desarrollado desde el diez al diecisiete de Agosto en Escocia y, donde alcanzaron el noveno puesto.

Aunque enfrentarse a este tipo de retos requiera de una preparación física, es más la trayectoria de años con la que se va adquiriendo un nivel para ello, afirma Darío. Además de esto, también es importante el factor mental, ya que uno de los inconvenientes que tiene este tipo de competiciones es el factor sueño, por eso también recalca la importancia haber un ambiente positivo en el equipo y no “dejar traicionarse” en los momentos críticos.

Durante la competición, tuvieron que hacer frente a varios imprevistos. El primero, la rotura de un cambio de bici de uno de los componentes, un golpe de mala suerte que también pudo ser la causante del buen resultado. Y, es que, gracias a esa avería, que después, consiguieron reparar, un compañero de un equipo francés que competía en la misma carrera, les dio un cambio nuevo para la bicicleta. Un acto de deportividad y bondad que el equipo nunca olvidará.





Raid Itera 2019 les ofreció momentos de todo tipo. Situaciones límites, en las que la unión del equipo evitó que abandonaran y anécdotas divertidas. Como ejemplo, estos docentes nunca olvidarán la suerte de conocer a “Pepe, de Murcia”, un trabajador de un hotel que encontraron en la mitad de la carrera en la sección de *trekking*, tras unas ocho horas de trayectoria y lloviendo. Pepe, quien al principio les negó la entrada al hotel por no estar en horario de apertura, pero que tras unos minutos los acogió y les hizo sentirse como en su propia casa ofreciéndole comida tan deliciosa que, como admite Darío, les dio vida.

En esta aventura, han tenido que hacer frente a tres factores muy duros: la sección de piraguas de dieciocho horas donde tuvieron que enfrentarse al oleaje; la sección de alta montaña con infinitas subidas acompañados por la lluvia y, la sección de bicicleta en la que la acumulación de horas de sueño les obligaba a hacer paradas para descansar y, de esta manera, evitar caerse de la bici.

No hay dudas de la pasión por el deporte que caracteriza a este equipo de docentes, quienes están muy orgullosos y satisfechos con la posición lograda en esta carrera donde competían equipos de tan alto nivel. Con esta experiencia trasladan una lección fundamental como es la motivación de emprender nuestros sueños y, sobretodo, que gracias al trabajo y la constancia podemos conseguir cualquier reto que nos propongamos. Para ellos, el miedo no es una barrera, sino una piedra que solamente tenemos que apartar para, siguiendo el lema del equipo, seguir disfrutando del camino.

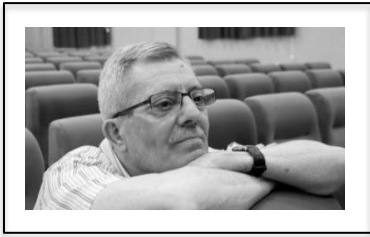
ABIERTO EL PLAZO DE INSCRIPCIONES DE LA EMD ACEUCHAL 2019/2020

La Escuela Municipal de Deportes de Aceuchal ha iniciado el plazo de inscripciones en los equipos de fútbol y balonmano, este último considerado un referente en el municipio.

Con respecto a la pasada temporada presentan algunas novedades, como la posibilidad de realizar la inscripción de manera *online*, o la importancia de determinar una fecha límite para la obtención de ficha federativa y poder competir, correspondiendo al 25 de septiembre (inclusive) para la categoría Prebenjamín, así como el día 11 de septiembre (inclusive) en Benjamín y Alevín.



LA PEDIDA



Antonio Rodríguez Gordón

Cuando la vida marchaba de otra manera -siendo peor que mejor- había un acto primordial en una pareja de novios: la pedida de la puerta. La hija anunciaba a los padres -sobre todo a la madre- que hablaba con fulanito y que cuando viniera -cada día- de dar una vuelta, o del cine, o del baile iba a estar un ratito en la puerta con fulanito.

- A ver si vamos a liarla, madre; que te conozco.
- ¿Qué fulanas, niña? Ni que yo sea una alcahueta -soltaba la madre-.
- Se lo dices a padre.
- Ya sé yo quien es fulanito -conjeturaba la madre.

Era una petición para poder hablar por fuera de la puerta de la casa: en el umbral, al relente del frío invernal, bajo la borrosa luz que desde la esquina dejaba la bombilla resfriada y la luz de la luna entre nubes, algún chubasco y, otras veces, bajo el cielo lleno de estrellas. Y -creo que siempre- de alguna vecina soplona.

Pasado un poco de tiempo, una noche lluviosa la suegra tosía, iba hasta la puerta, volvía a toser y le decía a su hija y al venerable que pasaran hasta detrás de la puerta -no más-.

-Hace relente y vais a coger una gripe.

Era el segundo peldaño, la relación no estaba aún asentada por parte de los padres, pero era un principio de consentimiento.

Superar el tercer peldaño: hablar con los padres, alcanzar plena confianza con ellos, poder alcanzar la silla, la camilla y el brasero, era la siguiente conquista.

-¿Entras ya en casa de la novia? -Te decía el amigo-. ¡Yo llevo una semana, así que azuza, acho!

Se convenía con la hija, ella servía para cuadrar entre los suegros -sus padres- y el novio. Se disponía el día y la hora -de noche-. Con ellos se formalizaba el noviazgo, sobre todo ante el padre de la novia. Las palabras eran buenas y respetuosas. A partir de entonces ya podría pasar un rato en casa de la novia. El muchacho se pasaba días u horas pensando qué iba a decirles a los padres de ellas; sobre todo, al padre. Algunos se pasaban por el Bar de Siempre y entre la sofocación, el anís, la sidra o el coñac y las palabras acertadas o no apropiadas del amigo tiraba -echando un cigarro- hacia la calle de la novia lleno de apocamiento, pero tiraba.

Tras una cara que pasaba de amapola de mayo a limón de agosto, lograba decir:

-Ya sabrán ustedes a lo que vengo.

Lo normal es que el suegro facilitara las cosas, aunque si era un bromista la situación podía llegar a alcanzar verdaderas cotas de azoramiento.

-No sé ni de la misa la media; habla, muchacho.

-Yo venía a...

-¿Tú eres de fulano, no?

-Sí, señor.

-Tengo yo buena cosa con tu padre. -Lo miraba y podía soltar-: ¡Bueno, que quieres una silla para sentarte, ¿no?!... Mientras sólo sea la silla...

Este protocolo creaba el status de novios formales. Se decía fulanito ya entra en casa. Y eso era ya cosa más seria. Y verdadero compromiso. La ruptura de este compromiso suponía a veces la enemistad de por vida de ambas parentelas.

Una última formalidad consistía en la concertación de la fecha de la boda con intercambios de regalos. Lo que se llamaba pedida de mano. Pero eso es otra jácara.



EL PELIGRO DE LOS DESLUMBRAMIENTOS

Miguel Carmona Romano

Profesor de Formación Vial en Autoescuela Aceuchal

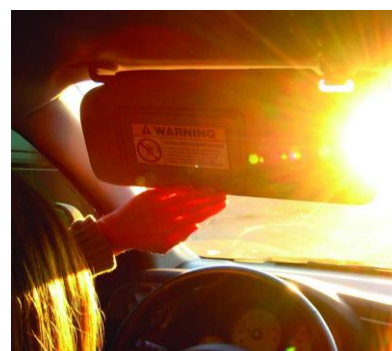


Uno de los problemas que más peligros causan en la conducción es el deslumbramiento. Este efecto puede producirse por diversos motivos y ocurre cuando un foco de luz nos incide directamente en los ojos y durante un periodo de tiempo más o menos largo, lo que hace que podamos perder la visión e incluso desorientarnos.

El deslumbramiento se puede dar tanto de día como de noche.

De día, el sol puede darnos directamente en los ojos o indirectamente a través de los espejos retrovisores de nuestro vehículo o incidiendo en algún punto reflectante.

De noche también podemos sufrir deslumbramientos, la mayoría ocasionados por las luces del resto de vehículos que circulan por la vía.



Hoy daré algunos consejos para intentar evitar estos efectos deslumbrantes:

- Mantener limpia la luna del vehículo, ya que las manchas y la suciedad pueden producir un efecto difusor que multiplica el efecto del deslumbramiento.
- Utilizar correctamente el parasol del vehículo. Esta visera abatible puede evitar el sol tanto frontal como lateral y es muy importante plegarla cuando no sea necesaria ya que limita el campo visual.
- Durante el día, es útil usar gafas de sol, sobre todo si se conduce con el sol de cara.
- Adecuar la velocidad. Siempre que tengamos una falta de visión debemos reducir la velocidad incluso llegando a detenemos si fuese necesario.
- Realizar una parada de seguridad. Como hemos comentado anteriormente, tendremos que parar el vehículo si fuese necesario. Si el problema es que tenemos el sol justo en frente y nos ciega totalmente, lo mejor es para unos minutos hasta que el sol se retire y podamos proseguir el camino con normalidad.
- Si lo que nos deslumbra es un vehículo que circula de noche por el sentido contrario, tendremos que apartar la vista hacia la derecha y no mirar directamente a las luces del vehículo.
- Cuidado con los espejos retrovisores. A veces nos pueden cegar tanto de día con el reflejo del sol, como de noche reflejando la luz de un vehículo que circule detrás de nosotros. Hay algunos que tienen una pestaña en la parte inferior con la que podremos evitar ese deslumbramiento.

Siguiendo estos consejos podremos conseguir una conducción más cómoda y segura.

VUELTA AL COLE

Belén Román

Técnico del Consorcio Extremeño de Información al Consumidor

El Consorcio Extremeño de Información al Consumidor; y el Instituto de Consumo de la región aconsejan a las familias extremeñas no incrementar en exceso el gasto en material escolar, vestuario y calzado en su campaña informativa. Dicha campaña recuerda que "la vuelta al colegio tiene como principal objetivo aumentar el nivel de conocimiento de los hijos y no incrementar el consumo desmesurado de artículos de lujo e indispensables.

Así, algunas de las recomendaciones que realizan son hacer una lista con los artículos que "realmente sean necesarios" e intentar aprovechar los que ya se tienen de otros años; escalonar las compras en la medida de lo posible; y comparar precios, ya que "de una librería a otra puede suponer un ahorro de hasta 25 euros", tal y como aseguran. También aconsejan comprar los libros de texto de años anteriores a familiares y amigos; estudiar si las promociones de descuentos realmente compensan y son interesantes; y optar por las marcas blancas, puesto que en el caso de la ropa puede reducir casi en un 30 por ciento el gasto total, así como elegir actividades adecuadas para cada edad.

Por otro lado, en el caso de las actividades extraescolares, avisan de que los padres tienen que estudiar si realmente son convenientes para el niño, antes de efectuar la matrícula, con el fin de "evitar cargar en exceso la jornada de los niños e instarles a que realicen cursos idóneos para su edad o aptitudes".

Otro de los aspectos a tratar en la campaña informativa es la alimentación ya que se considera "muy importante", especialmente en esta época. Así, "hay que prestar más atención a la elaboración de menús equilibrados y saludables; dar mayor importancia a los desayunos; y evitar el consumo desproporcionado de bollería industrial o chuches", según se detalla en su campaña informativa.

Es importante reciclar el material escolar, por ello, se ofrecen una serie de trucos para reciclar y reutilizar el material escolar que se tenga de otros años escolares. En cuanto a los estuches pintados de tinta se aconseja limpiarlos con amoníaco; los lápices, bolígrafos y rotuladores sin gastar se pueden saturar en las tareas de casa; y las libretas que aún tengan hojas limpias se pueden utilizar hasta acabarlas para diversas funciones como dibujar. Por último, recomiendan concienciar a los niños a que utilicen las dos caras de las hojas de las libretas nuevas para el aprovechamiento máximo de las mismas.

Volver al cole también les supone a los más pequeños un "síndrome postvacacional". Se trata de una etapa transitoria que suele durar una semana, en la que nuestros hijos pueden presentar diversos trastornos psíquicos provocados por el estrés como cansancio, apatía, tristeza, ansiedad, irritabilidad y falta de atención. Uno de los momentos más difíciles es la vuelta a los madrugones, ya que los ritmos de vigilia y sueño necesitan un periodo de ajuste a las nuevas rutinas. Por ello, es importante anticiparnos una semana o diez días antes del comienzo de las clases adaptando los ritmos al nuevo horario, adelantando cada tres días todas las acciones (levantarse, desayunar, comer, acostarse, etc.), para realizar una adaptación progresiva.



CONSEJOS PARA UNA VUELTA AL COLE DE 10:

- Adaptarse de forma progresiva al horario escolar una o dos semanas antes del inicio del curso.
- Establecer la hora de irse a dormir y de levantarse, porque de esta forma evitaremos que vayan cansados el primer día de clase.
- Cumplir los horarios incluso los fines de semana.
- Aprovechar las vacaciones para instaurar un hábito tan saludable como es el desayuno en familia, con tiempo suficiente, fomentando el diálogo y compuesto por lácteos, cereales y fruta. Un desayuno adecuado contribuye a mejorar el rendimiento físico y mental.
- Preparar con ellos el material escolar, comprar los libros, forrarlos, preparar el uniforme o la ropa escolar, la mochila...
- Ayudarles con el repaso de los deberes, siempre reforzándoles y elogiándoles en sus logros.
- Hablarles de las cosas positivas que implica el inicio del nuevo curso, como encontrarse con sus amigos, conocer niños nuevos, aprender cosas, excursiones... Escucharles, responder a sus preguntas, inquietudes y miedos. Darles confianza y apoyo. Para ellos es un reto y una nueva situación a la que tienen que enfrentarse.
- Podemos realizar por las tardes actividades físicas, en vez de que estén viendo la televisión o jugando en el ordenador, como ir al parque, montar en bici, patinar... De esta forma liberan el estrés y eliminan de sus mentes las preocupaciones y miedos.
- Acompañarles el primer día de colegio, siempre haciendo el momento de la separación nada traumático y corto en el tiempo. Es importante también el recogerles, siendo puntuales y mostrándonos alegres, interesándonos por todo lo que nos cuentan. Nunca transmitirles nuestra ansiedad, miedos y pereza a la hora de tener que volver a nuestros respectivos trabajos.

Y en todo este proceso, no nos olvidemos que: “PADRES TRANQUILOS, IMPLICA NIÑOS FELICES”.



RADIO ACEUCHAL

107.5 FM

TFN/FAX: 924687295

radio@aceuchal.com



Aceuchal Noticias

WEB

www.aceuchal.com

