Aceuchal Noticias

FEBRERO 2024 Nº 102

radio@aceuchal.com

Directora: Maribel Rodríguez Matamoros

FEBRERO ES SINÓNIMO DE CARNAVAL

El segundo mes del año, suele ser sinónimo de ritmo, color, disfraces y alegría en las calles. Un mes que nos acerca hasta una de las fiestas más desinhibidas y divertidas que tenemos, nos referimos al Carnaval.

Además ha vuelto ha ser referente de la comarca, con uno de los desfiles de carnaval más numerosos y con mayor número de artefactos.

AGENDA

1 de Marzo: Excursión Feria Taurina de Olivenza. 11:00 h

7 de Marzo: Pleno ordinario. 19:30 h.

8 de Marzo: Día internacional de la Mujer

13 y 14 de Marzo: Renovación DNI – Casa de Cultura

15 de Marzo: Fiesta "Aquellos maravillosos 90s". Auditorio Municipal.

14, 16 y 17 de Marzo: FERAJO 2024.

24 de Marzo: Domingo de Ramos.

28 y 29 de Marzo: Jueves y Viernes Santo

ENTRE CARETAS

Soledad Rosa

Puede que aún ronden por algunas calles los colores vibrantes del carnaval. Durante unos días, adornamos nuestros rostros con antifaces y maquillaje, nos camuflamos entre la multitud y los compases de la música ponen banda sonora a nuestra vida. Sin embargo, una vez que la melodía se termina y la purpurina deja de brillar, hay caretas que todavía asoman a diario, bailando entre la dualidad de dos personalidades: aquella que muestra cómo somos y la que refleja cómo los demás desean que seamos.

En este carnaval de la vida, donde la frontera entre la realidad y la representación ya se ha borrado, nos convertimos en auténticos maestros del arte cada vez que ocultamos nuestras verdaderas emociones detrás de una sonrisa brillante o de una expresión serena. Nos convertimos en actores y actrices en un escenario interpretando papeles que, en ocasiones, se alejan mucho de nuestra esencia.

Y dejamos de mostrarnos como verdaderamente somos.

Hay momentos en los que es inevitable colocarnos esa máscara llamada aceptación social. Porque cedemos a las expectativas de otros. Y ocultamos nuestra vulnerabilidad. Sin darnos cuenta nos transformamos en verdaderos malabaristas emocionales, buscando el equilibrio perfecto entre la necesidad de ser queridos y la búsqueda constante de la aprobación de los demás.

Pero, ¿qué ocurre cuando nos perdemos entre las capas de nuestras propias caretas?

El mes de febrero siempre trae consigo una fecha señalada en el calendario donde recordamos a nuestras parejas cuánto les queremos. ¿No sería mejor si, ese día, nos recordamos a nosotros mismos cuánto nos queremos en lugar de centrarnos únicamente en los demás?

Porque para querer bien a otra persona, debemos comenzar por querernos a nosotros mismos. Siempre. Sin reservas. Por eso, es esencial desprendernos de tantas máscaras artificiales y celebrar más la autenticidad que late en nuestro interior.

Abrazar nuestra propia personalidad, apartar las expectativas ajenas y dejar que nuestra esencia salga a raudales y brille con intensidad. Hacer un juramento donde prometamos cuidarnos, querernos y respetarnos cada día de nuestra vida.

El amor propio es lo más valioso que podemos poseer. Porque no hay nada más auténtico y osado que amarse a sí mismo por encima de todo. En este mundo, que algunos dicen que es para los valientes, disfrutemos de la libertad de ser quienes somos y abracemos la maravillosa paradoja de ser imperfectamente auténticos en este maravilloso carnaval llamado vida.

ENCUENTRO CON EL DIRECTOR DE INFRAESTRUCTURAS VIARIAS

El alcalde de Aceuchal, Sergio Gordón, se reunía el pasado 14 de febrero, con David Herrero Rubio, Director General de Infraestructuras viarias de la Junta de Extremadura.

Un encuentro para dialogar sobre la inminente obra de la EX-105 que une Almendralejo con Villalba de los Barros, atravesando nuestra localidad. La obra que consistirá en la renovación íntegra del firme saldrá a licitación en breve y las obras previsiblemente comenzarán a finales de este verano.

Por otro lado, el primer edil de Aceuchal, ha solicitado la construcción de una raqueta, un doble carril o una rotonda para garantizar la seguridad y una circulación más fluida en la entrada del padrón de San Antonio dirección a la cooperativa de vinos y aceitunas en sentido desde Villalba de los Barros hacia Aceuchal.

Una petición que vienen haciendo los agricultores desde hace mucho tiempo, que permitiría mejorar el tráfico y la seguridad de la zona, sobre todo en épocas de campañas agrícolas.

El director general de la Junta se ha comprometido a enviar un equipo técnico para estudiar su viabilidad y si así fuera ver la posibilidad de hacerlo en esta legislatura.

LA CORPORACIÓN MUNICIPAL FESTEJA EL DÍA DE SU PATRONA

El 2 de febrero, festividad de Ntra. Sra. de la Candelaria, patrona de la Corporación Municipal del Ayuntamiento de Aceuchal, se celebraba, como viene siendo tradición, un acto religioso en la parroquia de San Pedro Apóstol de nuestra localidad, a la que acudían los miembros de la Corporación Municipal, acompañados de los trabajadores del Ayuntamiento de Aceuchal.

En dicho acto, el párroco del municipio, regalaba a la corporación un cuadro de la imagen de la Virgen de la Candelaria, para que luzca en el consistorio. Además, esta cita servía para la presentación de los recién nacidos ante la Virgen.

MEJORAS MUNICIPALES

La Diputación de Badajoz, está siendo la encargada de llevar a cabo mejoras en el firme de la BA-001, que une Aceuchal con Solana de los Barros.

Los trabajos se están desarrollando en un tramo de esta carretera, en concreto desde la salida de nuestro municipio, justo antes de llegar al cementerio municipal hasta la zona de saltillo, lo que supone un tramo de alrededor de 3 kms.

Por otro lado, el Ayuntamiento de Aceuchal, está siendo el encargado de seguir mejorando y adecentando caminos del término municipal. Gracias al personal y maquinaria municipal, los trabajos de mejora han llegado en las últimas semanas al Camino Gebrero, Valle de las Mozas y Saltillo, siendo el próximo el tramo del Pocito al Cerro.

Hay que destacar que tenemos un amplio números de caminos rurales, con lo que llegar a todos ellos supone un trabajo constante y de duración en el tiempo, priorizando los que se encuentran en peor estado.

En cuanto a los trabajos de jardinería , se ha procedido a la poda ornamental de los árboles del pozo arriba. Señalar también, que la Diputación ha facilitado más de 200 nuevas plantas al municipio, que ya están siendo colocadas en distintos puntos de la localidad, tanto para replantar aquellas que están marchitas, como para plantanción en nuevas ubicaciones.

Un buen número de estas se han ubicado en el cementerio y exteriores así como en parques y zonas verdes del municipio.

EL OAR COBRARÁ EL IMPUESTO DE VEHÍCULOS EN MARZO

El Organismo Autónomo de Recaudación (OAR) ha remitido un escrito a los titulares de vehículos de nuestra localidad, con motivo de la gestión y cobro del impuesto de circulación de vehículos por parte de este organismo en el ejercicio 2024.

En dicha comunicación explican que en 2023, el Ayuntamiento de Aceuchal formalizó la delegación de la gestión y recaudación del Impuesto Sobre Vehículos de Tracción Mecánica en el OAR de la Diputación de Badajoz. Así nuestro municipio, se suma al resto de localidades de la provincia que tienen delegado este servicio en dicho organismo provincial.

En el ejercicio 2024, la apertura de cobranza será el 1 de marzo, y el cargo en cuenta de las domiciliaciones bancarias se hará a partir del 11 de marzo, siendo el cierre del cobro el 2 de mayo.

Por tanto, el OAR enviará a todos, los recibos que no se encuentren domiciliados para facilitar a los contribuyentes el cumplimiento de sus obligaciones tributarias y el periodo de pago voluntario alcanzará los dos meses, conforme establece la legislación vigente.

Pasado este plazo, la recaudación seguirá el proceso ejecutivo marcado por la Ley General Tributaria, aplicando recargos en aquellos recibos que se encuentren pendientes de pago el día 3 de mayo de 2024. Si por cualquier motivo cualquiera necesitara una copia del recibo antes del 2 de mayo, puede obtenerla:

- Directamente a través de la oficina virtual del OAR
- Descargando en su dispositivo móvil la APP del OAR, disponible para Android e IOS.
- Dirigiéndose al Ayuntamiento de Aceuchal o a la oficina del OAR en Almendralejo.

Desde el OAR, informan, además, que para cualquier tipo de consulta, los ciudadanos pueden dirigirse al Centro de Atención Telefónica, 924210700 o en cualquiera de las oficinas del OAR, solicitando cita previa en el teléfono gratuito 900 21 07 21.

OFICINA más CERCANA

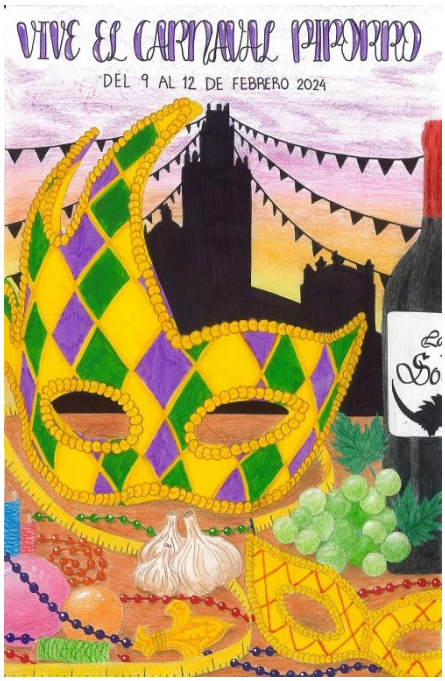
Almendralejo

Badajoz

Mérida

CARNAVAL 2024

Con la mirada puesta en el cielo arrancaba el carnaval piporro 2024, ante la amenaza de un temporal, que hizo que se aplazara el desfile infantil del viernes 9 al 16 y en el que estaba previsto que participasen los alumnos del CEIP. Ntra. Sra. de la Soledad y el Centro infantil "El Pilar".



Un carnaval que se celebraba del 9 al 12 de febrero bajo el cartel anunciador del mismo, elaborado por Ana Lavado Baquero. Un cartel muy colorido, con un antifaz verde, lila y amarillo como protagonista, y donde no faltaron elementos que hacían referencia a nuestra localidad como la silueta de la torre de la Iglesia, vino de la cooperativa o nuestros ajos y uvas.

El sábado es el día del Gran Desfile del Carnaval piporro, pasadas las 16:30 horas, arrancaba desde la avenida de la Cerca, presidido por la comparsa piporra Aquelarre, quien en esta edición 2024 nos llevaba a Nueva Orleans con su espectáculo de *Mardigrass*.

El gran desfile que recorrió gran parte del municipio, pasando por la Plaza de la Constitución, calle San Antón, Mirasol y carretera de Almendralejo hasta finalizar en la Avenida de la Cerca, estaba formado por dos comparsas infantiles, cuatro agrupaciones junior, diez comparsas de adultos y veintitrés artefactos, además de grupos sin inscripción, que llenaron de color, música y ritmo las calles de Aceuchal.

Un espectáculo, detrás del cual hay mucha magia y ganas de disfrute, semanas de dedicación, ingenio, y mucho trabajo para confeccionar los mejores y más variados artefactos de la comarca, dando además un gran ejemplo de buen hacer y comportamiento durante todo el recorrido.

Tras la celebración del gran desfile de carnaval, la fiesta se desarrollaba en la Avenida de la Cerca, donde se sucedieron diversas actuaciones en la carpa municipal hasta bien entrada la madrugada, teniendo lugar el concurso de mejor disfraz individual en la modalidad de adultos.

El domingo es la jornada dirigida al público infantil, con el tradicional concurso de disfraz infantil individual, en el que participaron un nutrido grupo de menores ataviados con sus mejores disfraces y maquillajes. También estuvieron durante todos los días de carnaval instaladas atracciones para el disfrute de los menores.

Al mediodía la carpa municipal acogió la actuación de La comparsa *Los Iluminaos* quienes arracaron aplausos con sus letras y ritmos. Tras esta interpretación, se pudieron degustar montados por cortesía del Ayuntamiento.

Ya en la jornada del lunes, y a pesar de la amenaza de lluvia, tuvo lugar el tradicional entierro de la sardina. Una sardina llegada desde el espacio que pudo velarse en la carpa municipal junto a una degustación de licores y dulces.

Durante el cortejo hasta su incineración, la sardina estuvo acompañada por la comparsa piporra Aquelarre y las agrupaciones *Los Almendras* y *La gozadera*, de Almendralejo y Fuente del Maestre respectivamente.

Al llegar a la carpa, se incineraba la sardina y se procedía a la entrega de premios del carnaval piporro 2024. Para cerrar la noche, la actuación de las Reinas del Carnaval y fiesta de la máquina del tiempo.

PREMIOS CARNAVAL PIPORRO 2024

CARTEL CARNAVAL

1º Ana Lavado Baquero

2ºAlba Rodríguez Asensio

3º Mª José García Ortiz

ARTEFACTOS

1º Los Peaki Blinders

2º La Mansión Budú

3º El Tren Embrujao

4º Batperreo

5º La cosa está Freskiviri

6º La fortaleza piporra

7º Made in China

8º La Cabaña Victoriana

9º Los reyes del cementerio

10º Wonka

DESFILE ADULTOS

1º Con Arte

2º Buzz Lightyear

3º Muñecas Steam

DESFILE JUNIOR

1º Willy y los Compa Loomopas

2º Fiebre de los 70

3º Los Jeques Piporros

DESFILE INFANTIL

1º Pipo Party

2º Chupicingaros

DISFRAZ INDIVIDUAL INFANTIL

1º Desayuno con Diamantes

2º Directora de circo

3º Celia "Panadera"

DIFRAZ INDIVIDUAL ADULTO

1º Olaf y Elsa

2º Katrina

3º Las chicas verdes

ENTIERRO DE LA SARDINA

1º Las viejas de la Ceniza // La Negritas lloronas

El martes 13, jornada festiva en Extremadura, fue el turno del Desfile de Comparsas en Badajoz, donde participó un año más la comparsa piporra Aquelarre que puso en pie al público allí presente con sus ritmos, coreografía y espectacular traje, reviviendo el carnaval de Nueva Orleans. Pasada la medianoche, se hacían públicos los premios, logrando el décimo séptimo accésit, volviéndose a colar entre las 25 mejores agrupaciones del carnaval pacense.

Aceuchal ponía fin a la festividad de Don Carnal, con el desfile infantil en el que participaban todos los alumnos de CEIP. Ntra. Sra. de la Soledad y los menores de las guarderías infantiles, así como los usuarios del Centro de Día. En el caso de los menores en edad no escolar, elegían como temática piratas y loros, y el colegio, optaba por recrear el cuento de Alicia en el País de las Maravillas.

UN NUTRIDO GRUPO DE PIPORROS DISFRUTA DE LA FERIA DEL MAYOR

Más de medio centenar de piporros, mayores de 60 años partían rumbo a Badajoz, el pasado 23 de febrero, para disfrutar de una nueva edición de la Feria del Mayor, gracias a una excursión organizada por el Ayuntamiento de Aceuchal.

Una cita con un importante contenido cultural, formativo y lúdico, que sirve como punto de encuentro de los mayores extremeños y nuestros vecinos alentejanos.

Durante toda la jornada, y hasta su cierre a las 19:00 horas, los piporros y piporras, pudieron recorrer las instalaciones de IFEBA y participar en las distintas actividades programadas. Espacios para organismos públicos para dotarla de contenido, que contó con el apoyo del Servicio Extremeño de Promoción de la Autonomía y Atención a la Dependencia (SEPAD), Diputaciones, Cruz Roja Española, Policía Nacional, colegios de Fisioterapeutas y Farmaceúticos y diversas asociaciones.

Por otro lado, los espacios más lúdicos, con los que los visitantes pudieron disfrutar de una jornada amena, destacando como novedad la realización de vídeos de 360º y fotos divertidas, talleres de robótica aplicada, red de voluntariado, novedoso torneo de ajedrez, una exposición de “tradiciones bolilleras”, espacios gastronómicos con degustaciones, bingo, baile, cocina en vivo, charlas de contenido de interés para nuestros mayores y actuaciones musicales y de folklore o el taller de flores tradicionales del municipio de Campo Maior, además de espacios de belleza.

HILANDO VIDAS

El Ayuntamiento de Aceuchal, ha puesto en marcha a lo largo de este mes de febrero el proyecto *Hilando vidas.* Una iniciativa que ha tenido una gran acogida y de la que forman parte más de una treintena de vecinos y vecinas.

El objetivo de este nuevo proyecto es, siguiendo el modelo de Valverde de la Vera, tejer parasoles de ganchillo que den sombra en los calurosos días de verano o sirvan de decoración y atracción para vecinos y visitantes. Un trabajo hecho a mano de forma ecológica utilizando como material, bolsas de plático recicladas.

Una iniciativa abierta a todos los vecinos con o sin experiencia en el arte de tejer, en la que sus integrantes mantienen encuentros periódicos para aprender nuevas técnicas y poner en común el trabajo realizado, elaborando motivos, que en algunos casos van a tener mucho que ver con la idiosincrasia de nuestro municipio.

Mientras continúan tejiendo, se solicita colaboración al resto de ciudadanos, que pueden contribuir con esta iniciativa, llevando bolsas de plástico a la Casa de cultura.

Se espera que a comienzos de verano, ya podamos ver lucir en algunas zonas del municipio estos trabajos, que sin duda se convertirán en otro motivo más para visitar Aceuchal.

Las reuniones seguirán celebrándose de forma periódica y cualquier persona interesada en unirse a la actividad podrá hacerlo cuando desee.

Un proyecto, por el que también se ha interesado la televisión pública, quien ha decidido elaborar un reportaje en la que se explique y detalle esta iniciativa.

LA COOPERATIVA PRESENTE EN FRUIT LOGISTICA

Un grupo de representantes de la Cooperativa Extremeña de Ajos de Aceuchal, acudía a Berlín para participar en Fruit Logistica que se celebraba los días 7, 8 y 9 de Febrero.

Se trata de la Feria más importante del mundo para la industria de productos frescos, a la que acudía una gran afluencia del público en esta edición de 2024. Una cita que supone un enriquecimiento empresarial, una oportunidad de negocio y un punto de encuentro con clientes de todo el mundo.

Una Feria, con la que los representantes de la cooperativa han terminado muy satisfechos ya que ha supuesto seguir creciendo y potenciando la línea comercial de la Cooperativa.

RENOVACIÓN DNI

Los días 13 y 14 de marzo, miércoles y jueves, un equipo móvil de la Dirección General de la Policía, se personará en nuestra localidad, para proceder a la obtención y renovación del D.N.I. en la Casa de Cultrua de Aceuchal.

Las citas deben reservarse en la Casa de Cultura, y se debe respetar el día y la hora establecidas.

Cabe recordar, que el DNI puede renovarse dentro de los últimos 180 días de vigencia, es decir hasta seis meses antes de que caduque.

En cuanto a la documentación necesaria para la expedición, señalar, que en primera inscripción es necesario presentar la Partida Literal de Nacimiento expedida para el DNI, Certificado de empadronamiento y fotografía.

Para cualquier modificación en los datos de filiación, srá necesaria la Partida Literal de Nacimiento en la que se hará constar dichos cambios.

Y para una Renovación se requiere fotogaría actual y específica para el DNI que cumpla con la normativa. Si dicha renovación implica cambio de domicilio es requisito la presentación del Certificado de Empadronamiento en el cula esté incluido dicho cambio.

LA RUTA DE LOS CASTILLOS

La Peña Quatrera, “El Charco de las Tortugas” ha organizado la Ruta de los Castillos, en un encuentro entre Jerez de los Caballeros y Aceuchal. En esta cita, han participado un total de 74 personas de toda España, que llegan a nuestra comarca con el objetivo de poder disfrutar de este hobbie y pasar un fin de semana en convivencia y para no olvidar.

POESÍA A LA PEÑA QUADTRERA DEL CHARCO DE LAS TORTUGAS (Sara Muñoz)

Con el barro en las ruedas,
El cansancio en los brazos,
Van nuestros quadtreros
Disfrutando por los campos.

En Extremadura disfrutan,
A Extremadura la saborean,
Y una vez al año
Por sus campos y dehesas pasean.

Y cuando llegan los encuentros,
Cuando llegan las convivencias,
Todos con su alegría
Cuentan sus mejores anécdotas.

Porque nadie entenderá la adrenalina
Nadie entenderá esos kilómetros a cuesta
Nadie sabe lo que se siente al montar
Hasta que por fin te decides a dar una vuelta.

Todos son buena gente
Todos se unen por una única pasión
Crear un buen ambiente
Y entregarse a este hobbie con el corazón.

Y que decir de Blas
Que es el que mueve todo
Y que sin su trabajo e ideas
Estas cosas nunca se podrían organizar.

Por muchos años más reunidos
Por muchos años que podamos festejar
Porque en esta vida es de cierto
Que hay que disfrutarla
Con aquellas personas que a nuestro lado aprendan a caminar.

LA IMPORTANCIA DE LAS GRASAS EN LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Guadalupe Cordero. Dietista-nutricionista.

Las grasas son un tipo de nutrientes esenciales para el correcto funcionamiento del organismo. Nos ayudan a guardar energía para momentos de bajo de consumo, nos ayudan a movernos, a mantener la salud del pelo y de las uñas y son esenciales para el tránsito intestinal.

Existen diferentes tipos de grasas:

- Las **grasas saturadas**: encontradas en los productos ultraprocesados como hamburguesas, salchichas, helados, bollería industrial,… y en menor cantidad en quesos, mantequillas y lácteos enteros.

Estas grasas son perjudiciales para la salud cuando se toman en grandes cantidades o de forma muy habitual, hacen que se eleve el colesterol LDL (conocido como el colesterol malo), aumentan la inflamación corporal y provocan la obstrucción de venas y arterias.

- Las **grasas insaturadas**: que se dividen en monoinsaturadas y poliinsaturadas.

Estos tipos de grasas como son el aguacate, el aceite de oliva, la grasa presente en el pescado azul o en los frutos secos son necesarias para el correcto funcionamiento del organismo.

Nos ayudan a disminuir el colesterol LDL y aumentar el HDL (conocido como el colesterol bueno) y evitan la inflamación corporal (gracias al Omega-3), por lo que si sientes que retienes líquidos o que te hinchas con facilidad puedes probar a consumirlas en mayor cantidad.

Dato curioso: Cuando se intenta disminuir la grasa corporal, se tiende a disminuir el consumo de grasas (ya que son las que más calorías aportan). En consecuencia se produce un estreñimiento leve que si perdura la disminución en el consumo de grasas puede volverse crónico. Esto se debe a que la grasa es el lubricante que ayuda a las heces a viajar por el intestino.

Seguro que has escuchado como recomendación para el estreñimiento una cucharada de aceite de oliva virgen extra en ayunas.

Guadalupe Cordero. Dietista-Nutricionista g.cordero.nutricion 644571507

EL PIPORRO ANTONIO MANUEL GUERRERO SE SUBE AL PODIUM DE LA XVIII SUBIDA A FERIA-RECALVI

El sábado 17 de febrero, se celebraba la XVIII Subida a Feria-Recalvi. Una prueba organizada por la escudería Faro de Extremadura y que contaba con 46 vehículos autorizados, puntuable para los Campeonatos de Extremadura y Castilla la Mancha de Montaña en las categorías de Turismos y Monoplazas, así como para el extremeño de Regularidad en la modalidad Sport Medias Bajas y Altas.

El piloto piporro Antonio Manuel Guerrero "Pegote" participaba en la modalidad de monoplazas, logrando subirse al pódium. En dicha categoría vencía Adrián Artidielli, tras él José Carlos Portalo y muy cerca suyo Antonio Manuel Guerrero.

Destacar, que en esta prueba, también participaba otro piloto piporro, José María Obreo, pero en esta ocasión lo hacía a los mandos del coche 0.

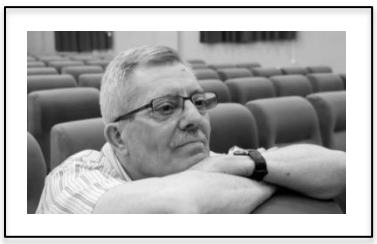
LA EMD SIGUE CRECIENDO

La Escuela Municipal de Deportes, cuenta esta temporada con un EQUIPO MASCULINO DE BALONMANO en categoría alevín.

Las niñas eran hasta ahora las que practicaban este deporte de forma mayoritaria en nuestro municipio, logrando ahora, sumar chicos a este deporte, contando ya con un equipo masculino, haciendo así que la Escuela Municipal de Deportes siga creciendo no solo en número de deportistas, sino también en número de equipos.

El conjunto masculino alevín comenzaba su temporada a comienzos del mes de febrero y hasta el momento ha participado en varias concentraciones con buenos resultados. El equipo lo integran 9 chicos, al que se incorporan algunas chicas, para completar las convocatorias.

MATALAUVABICHA



Antonio Rodríguez Gordón

Creo en el hombre. He visto
espaldas astilladas a trallazos,
almas cegadas avanzando a brincos.
Y he creído.
[Blas de Otero].

Tenía un pistolón de madera que mi hermano serró, alisó con una lima.
Tenía un desechado cinturón de padre con una funda de cartón.
Tenía una caña de escoba que era mi caballito.
Tenía unas katiuskas que eran las botas del *Gigante de siete leguas.*
Tenía un trapo blanco; me lo liaba en la cabeza como *El Cachorro y Batán.*
Tenía una brazada de aventuras que -si no sucedían- me las inventaba.

Jugaba a la guerra, no la conocía, solo había oído hablar de ella. Ni se me ocurría jugar al hambre, la veía pasar y desconfiaba de ella. Nuestros padres sí habían aprendido que la *matalauvabicha* era mala, aunque callaran; la habían sufrido.

El campo de batalla se establecía por las tardes -después de la escuela-. Las eras, San Isidro, Las Piedras, el Paseo de la Soledad. El enemigo era cualquier *partía* de cualquier otro barrio. A peñascazos.

Si jugábamos a *los indios* había que construir arcos con flechas. El arco: una vara de potrera verde combada por la fuerza de una cuerda de abacá; las flechas: palitos romos que no alcanzaban más allá de cuatro metros. El relinchar de caballos: remedos de nuestras tragaderas.
—¡Muerto!
—Que te crees tú eso.
—Te he visto asomarte detrás de la palmera y te he gritado: peñiun, peñiun.
—La bala me ha rozado el hombro.
—¡Mentira!
—Porque tú lo digas.

Nos atábamos una cuerda alrededor de la cabeza, le metíamos plumas de gallinas, nos pintábamos la cara con tizones, cabrioleábamos como los indios.
—Nunca tropezaba el caballo del *valiente*.
—Siempre corría más que el caballo del *malo.*
—Como en el cine.

Hoy algunos mayores siguen el juego de la *matalauvabicha*. Ahora la bala no roza el hombro si te asomas; la bala mata de verdad a muchos jóvenes. Ahora los niños empiezan a entender por qué sus casas fueron destruidas por misiles, alcanzan por qué a su madre la violó la guerra, le borró la alegría de un bofetón la guerra. ¡Matar! ¿Esencia del ser humano? No le pidas a esos niños que -de mayores- se les borre el rencor. Aun así, muchos cogemos a Rocinante, cabalgamos ilusos.

Aunque hoy hay solo sombras,
he visto y he creído.
Blas de Otero.

MAYOR SEGURIDAD EN LAS CALLES

Miguel Carmona Romano

Profesor de Formación Vial en Autoescuela Aceuchal

En enero de 2024 entraron en vigor diferentes cambios en las regulaciones de los Vehículos de Movilidad Personal (VMP), diseñados para mejorar la seguridad en nuestras calles y ofrecer una mejor convivencia entre peatones, ciclistas y usuarios de este tipo de vehículos. A continuación, veremos las siguientes normas que traen consigo importantes medidas que todos debemos conocer y garantizar de este modo un viaje más seguro y placentero.

Imagen de Autopista.es

1. Limitación de Velocidad: Una de las modificaciones más significativas es la limitación de velocidad para los MVP en áreas urbanas. Ahora, estos vehículos están restringidos a una velocidad máxima que garantiza una convivencia más segura con peatones y otros usuarios de la vía. Se trata de una medida positiva para reducir el riesgo de accidentes.

2. Uso Obligatorio de Elementos de Seguridad: Esta medida clave incluye el uso de cascos, luces y reflectores para aumentar la visibilidad tanto de día como de noche. Estos elementos no solo protegen al conductor del VMP, sino que también hacen que sean más visibles para los demás usuarios de la vía, reduciendo así el riesgo de colisiones.

3. Reglas de Circulación Claras: Las nuevas normas también establecen reglas claras de circulación para este tipo de vehículos. Ahora se les asigna un espacio específico en la vía, ya sea en carriles para bicicletas o en áreas específicas designadas. Esto ayuda a evitar confusiones y conflictos con otros usuarios, garantizando un flujo de tráfico mucho más seguro.

4. Educación y Concienciación: Es de vital importancia también promover la educación y la concienciación entre los usuarios de los vehículos de movilidad personal. Es importante que todos comprendamos nuestras responsabilidades en la vía y respetemos las normas de tráfico. La formación sobre el uso seguro de estos vehículos y la importancia de compartir el espacio de manera responsable son fundamentales para prevenir accidentes.

Como podemos observar, las nuevas normas para los vehículos de movilidad personal representan un paso adelante en la mejora de la seguridad vial en nuestras ciudades. Al limitar la velocidad, promover el uso de elementos de seguridad, establecer reglas de circulación claras y fomentar la educación y la concienciación, estamos creando un entorno más seguro y amigable para todos los usuarios de la vía.
Es responsabilidad de cada uno de nosotros cumplir con estas regulaciones y hacer de nuestras calles un lugar más seguro para todos.

INSOMNIO DIGITAL: *CUANDO TU SMARTPHONE SABOTEA TUS SUEÑOS*

El insomnio digital, una manifestación contemporánea de trastornos del sueño, ha surgido como una preocupación creciente en la **sociedad moderna.** Con la omnipresencia de los dispositivos electrónicos, especialmente los smartphones, cada vez más personas se ven afectadas por la dificultad para conciliar el sueño y mantener una calidad de descanso adecuada.

Este fenómeno, impulsado por el **uso excesivo de pantallas antes de dormir**, plantea importantes interrogantes sobre el impacto en la salud y el bienestar de la población.

EL RIESGO DE LA ADICCIÓN TECNOLÓGICA Y LA IMPORTANCIA DE ESTABLECER LÍMITES Y HÁBITOS SALUDABLES

El hábito de utilizar dispositivos electrónicos antes de acostarse se ha convertido en una práctica común para muchas personas. Sin embargo, numerosos estudios han demostrado que la exposición a la luz azul emitida por estas pantallas puede **alterar los ritmos circadianos y suprimir la producción de melatonina**, la hormona responsable de regular el sueño. Como resultado, el cerebro puede interpretar la luz artificial como una señal de que es hora de despertar, dificultando así el proceso de conciliación del sueño y contribuyendo al desarrollo del insomnio.

La adicción a la tecnología también desempeña un papel significativo en el insomnio digital. El constante acceso a las redes sociales, juegos y contenido multimedia en los dispositivos móviles puede generar una compulsión por **revisar el teléfono incluso en las horas nocturnas**. Esta dependencia crea un ciclo perjudicial, donde la estimulación constante antes de dormir dificulta la desconexión mental necesaria para descansar adecuadamente. Además, la ansiedad causada por la necesidad de estar siempre conectado puede exacerbar los problemas de sueño, creando un círculo vicioso difícil de romper.

Ante este panorama, es fundamental que las personas tomen medidas para mitigar los efectos del insomnio digital. Establecer límites claros en el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir puede ayudar a reducir **la exposición a la luz azul** y promover una mejor higiene del sueño. Además, adoptar hábitos saludables, como practicar técnicas de relajación antes de acostarse o mantener un horario regular de sueño, puede mejorar significativamente la calidad y la duración del descanso nocturno.

LA NECESIDAD DE CONCIENCIACIÓN Y EDUCACIÓN

Sin embargo, abordar el problema del insomnio digital no solo recae en la responsabilidad individual, sino también en la concienciación y la educación pública. Es fundamental que la sociedad en su conjunto reconozca los riesgos asociados con el uso excesivo de dispositivos electrónicos y la importancia de priorizar el descanso adecuado. Los profesionales de la salud, los educadores y los medios de comunicación tienen un papel crucial en la difusión de información precisa sobre este tema y en la promoción de hábitos de vida saludables.

El insomnio digital es más que una simple dificultad para conciliar el sueño; es un reflejo de la interacción compleja entre la tecnología y la salud humana en la era digital. Para abordar este desafío, es necesario un enfoque integral que combine la concienciación individual con políticas públicas que fomenten el equilibrio entre la vida digital y el bienestar físico y mental. En última instancia, solo

mediante un esfuerzo colectivo podemos mitigar los efectos negativos del insomnio digital y promover un estilo de vida más saludable y equilibrado para todos.

EL INSOMNIO DIGITAL SE EXTIENDE Y ES PELIGROSO

En un mundo cada vez más conectado, el impacto del insomnio digital se extiende más allá de las fronteras individuales del sueño. Las implicaciones abarcan desde el rendimiento laboral hasta la salud mental. Por ejemplo, diversos estudios han demostrado que la privación crónica del sueño, resultante del insomnio digital, puede **afectar negativamente la cognición**, la concentración y la toma de decisiones. En el ámbito laboral, esto se traduce en una disminución del rendimiento y la productividad, lo que a su vez puede tener consecuencias económicas significativas tanto para los individuos como para las empresas. Además, el deterioro de la salud mental, incluida la ansiedad y la depresión, puede estar vinculado al insomnio digital, ya que la falta de sueño puede exacerbar los problemas existentes o desencadenar nuevos trastornos psicológicos.
Otro aspecto relevante del insomnio digital es su impacto en las relaciones interpersonales y la dinámica familiar. El uso excesivo de dispositivos electrónicos antes de dormir puede conducir a una desconexión emocional entre los miembros de la familia y socavar la calidad de las interacciones sociales. Por ejemplo, **la presencia constante de teléfonos móviles** durante la cena o el tiempo de calidad en familia puede crear barreras de comunicación y dificultar la construcción de relaciones significativas. Asimismo, el insomnio digital puede afectar la calidad de la convivencia en pareja, ya que la falta de sueño puede generar irritabilidad, frustración y conflictos, lo que a su vez puede deteriorar la intimidad y la conexión emocional.

En el ámbito de la salud física, el insomnio digital también puede tener consecuencias a largo plazo. La falta de sueño adecuado está asociada con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, como la diabetes, **la obesidad y las enfermedades cardiovasculares**. Además, la fatiga crónica causada por el insomnio puede debilitar el sistema inmunológico, aumentando la susceptibilidad a enfermedades infecciosas y otros problemas de salud. Por lo tanto, abordar el insomnio digital no solo es crucial para mejorar la calidad del sueño, sino también para proteger la salud física a largo plazo y prevenir enfermedades crónicas.

INSOMNIO DIGITAL: CONCLUSIÓN

Es importante destacar que el impacto del insomnio digital no se limita a los adultos; los niños y adolescentes también están en riesgo. El uso extendido de dispositivos electrónicos entre los jóvenes ha generado preocupaciones sobre el efecto del insomnio digital en su desarrollo cognitivo y emocional. La falta de sueño **puede interferir con el rendimiento académico**, el estado de ánimo y el comportamiento, lo que puede tener consecuencias significativas en el bienestar general y el éxito futuro de los jóvenes. Por lo tanto, es fundamental que los padres y educadores enseñen hábitos saludables de sueño y promuevan un equilibrio adecuado entre el uso de la tecnología y otras actividades.

En conclusión, el insomnio digital es un fenómeno complejo que afecta a múltiples aspectos de la vida moderna, desde la salud física y mental hasta las relaciones interpersonales y el rendimiento académico y laboral. Abordar este problema requiere un enfoque integral que **combine la concienciación individual,** la **educación pública y la implementación de políticas que promuevan un uso saludable de la tecnología**. Solo mediante un esfuerzo conjunto podemos mitigar los efectos negativos del insomnio digital y promover un estilo de vida equilibrado y saludable en la era digital.

RADIO ACEUCHAL

107.5 FM

TFN/FAX: 924687295

radio@aceuchal.com

Aceuchal Noticias

WEB

www.aceuchal.com