

Revista TRIMESTRAL

Numero 1

ABRIL 2013

Cosas Nuestras

RECORDANDO...

*La Puebla de Alfindén,
hace 50 Años.

*Profesiones de nuestros
Mayores.

El Rincón de...

José Jarque

Entrevistas a...

Adrián
MARIN

FELISA
Naharro

SALUD

¡MUEVETE!

**LOS BENEFICIOS
DE CAMINAR
DIARIAMENTE**

INDICE

Página 1.....	Índice y Editorial
Página 2	Presentación de la revista por Cynthia Gracia
Página 3 - 4.....	Breves
Página 5	La Puebla de Alfindén hace 50 años
Página 7-8.....	El Rincón de José Jarque
Página 9.....	Homenaje al Idioma castellano
Página 10.....	La Albada
Página 11-12.....	¡Muévete!
Página 13.....	Entrevista a Adrián Marín
Página 14.....	El cuidado de la persona mayor
Página 15-16.....	Profesiones de nuestros mayores
Página 17.....	Entrevista a Felisa Naharro
Página 18.....	La forma de decir las cosas
Página 19-20.....	Pasatiempos
Página 21.....	Adivina quién soy
Página 22.....	17 Razones para ser Feliz

EDITORIAL

Equipo de redacción:

- | | |
|---------------------|---------------------|
| - Asunción Alcolea | - Ascensión Laborda |
| - Andresa Barcelona | - Gloria Liédana |
| - Ángeles Blecua | - Felisa Naharro |
| - Carmen Borroy | - Pilar Orías |
| - Cayetana Cabrejas | - Miguela Pina |
| - Herminia Garcés | - Joaquina Tesán |
| - Antonio García | - Felisa Viadas |
| - Teresa Gonzalo | - Alba Martínez |
| - Miguel Hernández | - Mamen Cisneros |
| - Gloria Ibáñez | - Noelia Noguerras |
| - José Jarque | - Pedro Dolado |

BREVES

Con motivo de las fiestas navideñas durante el mes de enero disfrutamos de la actuación de la **Coral Alhinden y la Rondalla Aires Alfindeños**.

El viernes 18 de enero un grupo de residentes visitamos en el **centro de Historia de Zaragoza la exposición "Zaragoza Desaparecida"**, en la que recordamos los lugares desaparecidos relacionados con el ocio de nuestra ciudad entre la sociedad de la posguerra y la sociedad expectante de la llegada de la democracia.



Centro de historia



Banda de las Canteras

Para San Valero nos visito la **Banda de las Canteras** y pasamos una tarde muy agradable

El **Día de la Paz** lo celebramos junto con los **niños y niñas de 6º de primaria del Colegio Los Albares**. Querían conocer nuestra experiencia durante la guerra civil española y nosotros nos esforzamos en contárselo, profesores, niños y mayores nos emocionamos, pero mereció la pena.



Día de la Paz



Carnaval

Durante el mes de febrero celebramos el **CARNAVAL**, elaboramos mascararas en el taller familiar y nos reímos con la fiesta de disfraces del viernes de carnaval. Por la tarde el grupo de variedades Salvador Allende nos visito y nos brindo una divertida actuación.

El 27 de febrero con motivo del día de Andalucía tuvimos la actuación de un grupo de **artistas de la Casa de Andalucía**, que como siempre, no defraudaron.



Casa de Andalucía



Rondalla Amigos de la Jota

Empezamos el mes de marzo celebrando la "cincomarzada" con la actuación del grupo de **jubilados de la Jota** y lo terminamos con la visita del **Grupo de Tambores y bombos** de la Puebla de Alfindén y Alagón.



Grupo de tambores y bombos de La Puebla

El 25 de marzo nos fuimos a la Sala Fleta para participar en las **fiestas del municipio** en honor a "*La Virgen de Alfindén.*"



LA PUEBLA DE ALFINDÉN *Hace 50 años...*



La *Puebla de Alfandén* era un pueblo alegre, tranquilo, pequeño con buena gente, muy acogedor.

Era un pueblo agrícola con buena armonía, los vecinos iban y venían afanados a sus campos a limpiar *remolacha*, recoger *alfalfa*, *algodón*, *panizo*... y en sus ratos libres jugaban a la pelota en la pared de la iglesia, contaban batallitas en la cantina y paseaban por sus alrededores.

En aquella época todavía se podía aparcar en la plaza, donde se hacían *hogueras para San Antón*, las campanas repicaban cada hora y el señor *Moisés* pregonaba por las esquinas a toque de corneta.

La mayoría de las calles estaban sin pavimentar y como no teníamos piscinas, nos bañábamos en la *Urdana*, una acequia que estaba en el campo.

Los niños íbamos a la escuela que estaba en la carretera de Barcelona, y jugábamos en las eras y en la plaza a las chapas.

Teníamos un equipo de fútbol y competíamos con el resto de pueblos que ahora componen la *mancomunidad central*, que entonces claro no existía. Íbamos a jugar los

partidos en bicicleta y con los de *Villamayor* nos llevábamos especialmente mal.



En la foto del equipo, en el antiguo campo de fútbol, de pie vestidos de calle, *Emilio Roche*, *Donato Roche*, *Eduardo Cano*, *Enrique Alloza*, *Mariano Liso* y *Ángel Callen*; Agachados vestidos de faena: *Mariano Roba de portero*, *Enrique Murillo*, *Jesús Falcón* y *Miguel Artal*.

La mayoría de los vecinos y vecinas no disponían de coche, por eso íbamos a *Zaragoza* en bicicleta.

Para cruzar el Ebro lo hacíamos en *Pontón* que era una barquichuela de remo.

Para la *Virgen de Agosto*, al igual que ahora, celebrábamos la fiestas mayores en honor a la Virgen, entonces cortaban la carretera y desviaban los coches para hacer el baile, donde aprovechábamos para bailar con las chicas y chicos de nuestra quinta.

El 25 de marzo íbamos en procesión a

la Virgen de Alfindén, salíamos de casa hechos un pincel pero volvíamos llenos de barro y tierra. Los pasábamos muy bien, éramos muy felices.

El Ayuntamiento con las aportaciones y donaciones de los vecinos construyó la nueva Ermita, que hoy todos disfrutamos.

Había tiendas de *ultramarinos*, *panadería*, *carnicería*, *fábrica de harinas...* *teníamos médico y practicante.*

Cuando estabas enfermo la familia avisaba al médico que venía a verte a casa, se pagaban unos vales al mes y así teníamos asistencia médica.



Las mujeres íbamos a lavar al lavadero o a la balsa que estaba en el campo yendo a Campofrío. Para limpiar en casa íbamos a buscar arena a una loma,

que había cerca de donde ahora esta nuestra residencia, la pasábamos por un purgadero y con eso y un poco de lejía todas las casas

relucían.

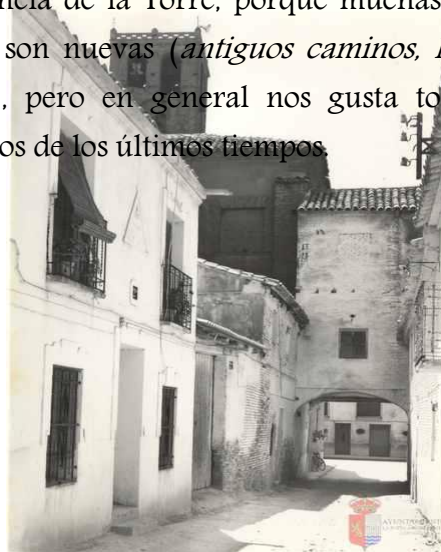
Como no había agua corriente en las casas teníamos que ir a buscar agua con los cántaros al depósito, que estaba en la calle que ahora lleva su nombre. También podías llamar al aguacero que te traía el cántaro de agua a casa por un módico precio. Nos lavábamos en el corral.

Cuando los jóvenes dejábamos el campo, había un matadero de pollos y una fábrica de harinas donde trabajábamos.

Con el tiempo fueron abriendo las fábricas, *La Bella Easo* se instaló en la calle Rio Piedra de La Puebla y trajo trabajo para muchos jóvenes del municipio y alrededores.

Hace ya más de 20 años que la llevaron al Polígono de Malpica.

Han pasado muchos años de todo aquello, ahora el pueblo ha crecido tanto que los de aquí cuando paseamos buscamos la referencia de la Torre, porque muchas de sus calles son nuevas (*antiguos caminos, huertos, eras...*), pero en general nos gusta todos los cambios de los últimos tiempos.



***“En Pastriz cantan las ranas,
en la Puebla los Junqueros,
en Villamayor la salsa
y en Alfajarín los cuervos
y en el barrio de Movera,
cantan los perejileros”***

**Autores: Asunción Alcolea, Ramón Alfonso
Herminia Garcés y Joaquina Tesan**



El Rincón de José Jarque

Dice una señora a su niña : " Mama me das un vaso de agua"
" Si hija porque no te voy a dar una vaso de agua" le responde su madre
La niña se marcha y al rato vuelve: " Mama me das un vaso de agua"

" Si claro hija mía"

Se marcha y vuelve: " Mama me das un vaso de agua"

" Toma otro vaso de agua"

Se vuelve a marchar y vuelve a pedir otro vaso de agua, a lo que su madre responde:

" Pero hija mía ¿ para qué quieres tantos vasos de agua?"

" Para el abuelo que se está quemando"

Un señor tomando la fresca en la plaza y a su lado un perrito, pasa uno que le conoce y le pregunta: " ¿ Muerde le perro?"

" No, señor"

Lo va a acariciar y casi le come la mano, y le dice:

¿ Pero no decías que no mordía?

" Pero es que ese no es mi perro"

Viene un señor de un pueblo que no había estado nunca en la capital y va al hotel donde está alojado un amigo suyo a visitarlo. Cuando llega a la recepción le dicen que su amigo esta en el primero que llame al ascensor. Entonces se pone en el patio a gritar "Ascensor, ascensor".

Su amigo que les espera arriba le dice "Pero Paco toca el botón"

Y Paco Tocándose el botón de su camisa grita más fuerte " Ascensor, Ascensor"

Había un reo que lo sacan de la cárcel para juzgarlo y recibe una llamada se su mujer y le dice:

" Manolo, ¿ qué te han dicho pues? "

" Me han dado dos opciones a elegir: o 5 años de cárcel o 90.000 euros"

Y ella le dice: " Manolo coge el dinero"

Un niño en la puerta de una casa quería llamar al timbre y no llegaba, en estas se acerca un anciano de cerca de 100 años de edad y le pregunta: ¿Niño, te ocurre algo?

Y el niño le dice: " que quiero llamar al timbre y no llego". El Anciano intenta ayudarle, se acerca al portal, le dice al niño: " ¿ Cómo hay que llamar?" " Tres timbrazos y uno largo". El anciano con muchos esfuerzos, porque estaba el pobre hombre muy mal, por fin se acerca y toca el timbre, tres timbrazos y uno largo. Y después le pregunta al niño: "¿ y ahora que hay que hacer? " "echar a correr que van a echar agua".

Cuentan de un sabio que un día,
tan pobre y mísero estaba
que solo se sustentaba,
con unas hierbas que cogía.
" Habrá otro, entre di decía,
tan pobre y mísero como yo"
y cuando el rostro volvió
hallo la respuesta viendo
que otro sabio iba cogiendo,
las hierbas que el arrojó.

Le dice un niño a su padre:
" Papa, papa, yo no quiero ir a América"
Le contesta su padre:
" Sigue nadando y calla"

Tomado del Homenaje al III Congreso de la Lengua Española

"Señores. Un servidor,
Emiliano Salido del Pozo,
cual la Academia Española
"Limpia, Fija y da
Esplendor".

*Y no por ganas de hablar,
yo les voy a demostrar
que es preciso meter mano
al idioma castellano,
donde hay mucho que
arreglar.*

*¿Me quieren decir por qué,
en tamaño y en esencia,
hay esa gran diferencia
entre un buque y un
buqué?*

¿Por el acento? Pues yo,

*por esa insignificancia,
no concibo la distancia
de presidio y presidío,
ni de tomas a Tomás
ni de topo al que topó.
Por eso no encuentro mal
si alguno me dice cuala,
como decimos Pascuala,
femenino de Pascual.*

Mas dejemos el acento,

*que convierte, como ves,
las ingles en inglés,
y pasemos a otro cuento.*

*¿A ustedes no les asombra
que, diciendo rico y rica,
majo y maja, chico y chica,
no digamos hombre y
hombra*

*¿Por qué llamamos tortero
al que elabora una torta
y al sastre, que trajes corta,
no lo llamamos trajero?*

*¿Por qué las Josefás son
por Pepitas conocidas,
como si fuesen salidas
de las tripas de un melón?*

*¿A vuestro oído no admira,
lo mismo que yo lo admiro,
que quien descerraja un
tiro,
dispara, pero no tira?*

*Este verbo y otros mil
en nuestro idioma son
barro;
tira, el que tira de un carro,
no el que dispara un fusil.*

*De largo sacan largueza
en lugar de larguedad,
y de corto, cortedad
en vez de sacar corteza*

*De igual manera me quejo
de ver que un libro es un
tomo;
será tomo, si lo tomo,
y si no lo tomo, un dejo.*

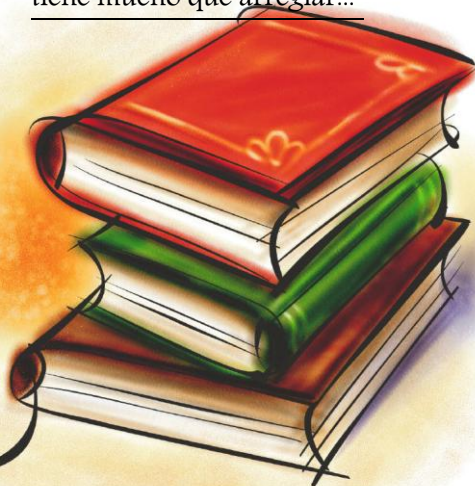
*Si se le llama mirón
al que está mirando mucho,
cuando mucho ladre un
chucho*

se le llamará ladrón.

*Porque la sílaba "on"
indica aumento, y extraño
que a un ramo de gran
tamaño*

*no se lo llame Ramón.
Y por la misma razón,
si los que estáis escuchando
un gran rato estáis pasando,
estáis pasando un ratón.*

*Y sobra para quedar
convencido el más profano,
que, el idioma castellano
tiene mucho que arreglar..."*





LA ALBADA



Me han dicho que te
apalabras, y así lo publica
el pueblo.

El día que tú te cases
habrá dos cosas a un
tiempo.

Mi entierro y tu
casamiento:

Mi entierro será muy
triste y alegre tu
casamiento.

La primera amonestación
que en la iglesia se leyere,

Fue el primer accidente
que a mi corazón le hiere.

Segunda amonestación, yo
te puse impedimento,

Para que no dieras a nadie
palabra de casamiento.

Tercera amonestación, ya
perdí toda esperanza

De dormir entre tus
brazos, prenda querida del
alma.

Miércoles por la mañana
te llevaran a casar,

Y a mí entre cuatro
cofrades me llevaran a
enterrar.

A ti te llevaran a casar con
vestidos colorados,

Y a mí me amortajarán
con un traje franciscano.

Tú irás acompañada del
padrino y la madrina,

A mí me acompañaran
cuatro velas encendidas.

Tú irás acompañada de
tus padres y parientes

A mí me acompañarán
cuatro velas solamente.

Cuando a ti te pregunten
que si lo quieres por
esposo...

A mí me estarán
cantando... un réquiem o
un responso.

Cuando a ti te estén
poniendo, el anillo de
brillantes,

A mí me estarán poniendo
cuatro velas por delante.

Tú subirás la iglesia arriba
con alegría y ullage,

Y a mí me estarán
cantando un requien-
cantine.

Cuando a ti te estén
poniendo el pañuelo azul y
blanco,

A mí me estarán poniendo
los pies en el Campo
Santo.

Tú, volverás a tu casa con
gran acompañamiento,

Y mis padres estarán, con
muchísimo sentimiento.

Tú te sentarás a la mesa,
comerás y tendrás muchos
regalos,

Y a mí, debajo la tierra me
comerán los gusanos.

A ti te llevaran a dormir
en tus sabanas de
Holanda,

Y a mí siete pies de tierra,
me tendrán echa la cama.

Quédate con Dios...
adiós, que en el cielo nos
veremos,

Ya que tus padres no
quieren que, en la tierra
nos gocemos.



Candelas Ortega

¡MUEVETE!

¿Por qué es beneficioso caminar?

A medida que nos hacemos mayores, nuestro cuerpo va cambiando, nuestras articulaciones, músculos, órganos internos – entre ellos el corazón, los pulmones y el cerebro– van perdiendo elasticidad, fuerza y movilidad. A medida que nos hacemos mayores, las células que componen cada uno de nuestros órganos se van desgastando y mueren; también las células neuronales.

Es necesario buscar herramientas que estén a nuestro alcance y que nos permitan prevenir esta pérdida.

Caminar es el ejercicio más natural que tenemos a nuestro alcance. Desde que aprendemos a dar nuestros primeros pasos hasta el fin de la vida, o hasta la pérdida de



autonomía, caminamos.

Pero, además, se ha demostrado que caminar es la actividad física más adecuada a partir de cierta edad. Caminar a una intensidad media-baja, por terreno donde no existan excesivos cambios de ritmo, representa una actividad de bajo impacto, con un riesgo mínimo de lesiones. A esto es a lo que llamamos ejercicio aeróbico, beneficioso para el aparato cardiovascular, respiratorio y locomotor.

Actualmente, en según qué dolencias, los médicos recetan caminar en lugar de administrar pastillas. Es una actividad que consume calorías, quema azúcares y grasas.

Además de fortalecer tu cuerpo, si combinas caminar con ejercicios de atención y memoria, también fortaleces y agilizas tu mente.

¿Por qué es beneficioso entrenar la memoria?

La memoria es una capacidad cognitiva sensible de ser alterada a lo largo del

proceso de envejecimiento. Es por ello que debemos buscar herramientas que nos faciliten su entrenamiento con el fin de prevenir la pérdida o el deterioro.

Si caminar es una buena actividad para prevenir los cambios del envejecimiento, entrenar la memoria será una buena práctica para prevenir la pérdida de esta función.

Según Tulving, se entiende por memoria «la capacidad de los organismos vivos de adquirir, retener y utilizar información o conocimiento».

La memoria es la capacidad cognitiva básica para mantener la autonomía y la independencia. Las personas con déficits importantes de memoria son totalmente dependientes. Además, la memoria ayuda – en especial a las personas mayores– a sentirse vivas. Es decir, ayuda a mantener la capacidad de relacionarse y comunicarse con los demás.

La memoria ayuda a identificarnos, saber quiénes somos, dónde estamos y qué hacemos, a recordar sensaciones y emociones vividas con anterioridad.

Gracias a la memoria somos capaces de mantener un aprendizaje motriz, recordamos leer y escribir, capacidad de recuperar los recuerdos de toda una vida.

Entre las personas mayores, la queja de pérdida de memoria es una de las principales causas de visita médica.

Esta pérdida de memoria benigna es específica en cada sujeto y las causas pueden ser varias, entre las que cabe destacar factores educativos, culturales, laborales, ambientales, sociales, afectivos, etc.

Es decir, la «historia de vida» de cada persona influye en este aspecto.



Cuando hablamos de memoria no nos referimos a un solo tipo de memoria, sino a varios. Existe un tipo de memoria que nos permite recordar los hechos o datos más recientes, una memoria que nos permite recordar los hechos acaecidos con anterioridad, recordar el pasado, nuestra infancia, juventud.

Caminatas con ejercicios de memoria

Está demostrado que si las personas mayores caminan regularmente cada día de 7.000 a 10.000 pasos, tienen menos problemas de salud.

–hipertensión, diabetes, enfermedades cardíacas y estrés mental– que las personas mayores sedentarias.



No dejemos que el sedentarismo se apodere de nosotros, el sedentarismo es un elemento peligroso que puede provocar la atrofia de nuestros huesos, articulaciones, músculos y cerebro. Hay que moverse, salir a la calle, caminar, relacionarse, leer, escribir, prestar atención a lo que nos rodea...

Departamento de Terapia Ocupacional

Alba Martínez



Algo más de...

Adrián Marín, enfermero de La Residencia Albertia el Moreral

¿Cuántos años lleva Ud. trabajando en general?

Desde los 16 años, 7 años.

¿Y trabajando aquí?

El 2 de mayo, hará un año.

¿Estás a gusto?

Si, muy a gusto.

¿Te pagan buen sueldo?

Estoy conforme, aunque como todo el mundo, me gustaría cobrar más.

¿Estás casado? ¿Tienes novia?

No, no estoy casado, tengo novia.

¿Te gusta coser?

No tengo mucha destreza cosiendo ropa pero mi especialidad son los puntos de sutura.

¿Qué estudios tienes?

Bachillerato de Ciencias Naturales y Diplomatura en Enfermería.

¿Cuál es tu comida favorita?

Estofado de ternera

¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

Jugar al futbol, hacer deporte en general y viajar.

¿Has trillado con trillo?

No, pero si con azada porque mi familia es del campo.

¿Cuál es el lugar más extraño que has visitado?

La Sima de las Palomas en Torre Pacheco (Murcia) donde han encontrado restos humanos de hace 400.000 años.

¿Y el que más te ha gustado?

Isla Saona en Punta Cana (República Dominicana).



"Si puedes curar: Cura; si no puedes curar: Alivia; si no puedes aliviar: Consuela."



Aristóteles

Departamento de Enfermería.
Adrián Marín

EL CUIDADO EN LA PERSONA MAYOR

Al medir criterios de posibilidad de cuidados en la persona mayor, no simplemente debemos de tener en cuenta la esperanza de vida, sino que en la vejez es importante tener en cuenta la esperanza de vida con la mayor independencia posible.

Dentro de la multitud de conceptos relacionados con los problemas asociados a la fragilidad, enfermería detecta

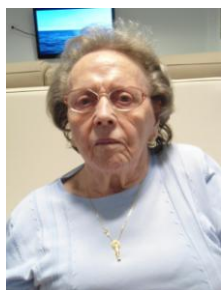
las necesidades y los problemas de la persona mayor y su familia. La interdisciplinariedad, la valoración individual, el consenso en los cuidados y los plazos de revisión deben de estar centrados en un cuidado profesional cercano, cálido y siempre teniendo en cuenta las voluntades expresadas por la persona mayor y sus familiares.

Profesiones de nuestros mayores



CARMEN BORROY

Con 12 años empecé a ir al campo a coger algodón, sembrar remolacha, alfalfa, panizo, pero no me gustaba nada y mis padres me llevaron a coser anorak a máquina.



PILAR GONZÁLEZ

*Mi primer trabajo fue de pantalonera en mi casa
Me traían la labor y yo la devolvía hecha.
Me pagaban dos reales por pantalón, después me fueron subiendo hasta 300 pesetas por pantalón.*

TERESA GONZALO

Mi primer trabajo fueron las labores de casa, porque éramos 7 hermanas y tenía que ayudar a mi madre. Me gustaba mucho coser pero no me gustaba ir al campo.



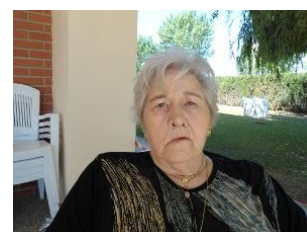
CAYETANA CABREJAS

Mi primer trabajo fue cuidar de mis hermanas pequeñas para que mis padres fueran a trabajar. Después en el campo.



ASUNCIÓN ALCOLEA

*Mi primer trabajo fue servir en casa de una tía con 9 años y por la tarde iba a la escuela.
Con 14 años empecé a trabajar en la fábrica de harinas de la Puebla.*





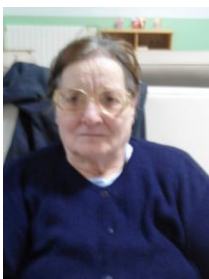
ROSA PEQUERUL

Mi primer trabajo fue ir al campo con cuatro ovejas y recuerdo que había algunas tunas que les gustaba el trigo y se me escapaban y los otros pastores se reían de lo que me pasaba.



EMILIANA GARRUÉS

Mi primer trabajo fue de costurera, aprendí a coser con 11 años para poder trabajar.



FELISA NAHARRO

Mi primer trabajo fue haciendo fideos y macarrones con una máquina italiana que compró mi madre, para luego venderlos en la tienda.



ANDRESA BARCELONA

Empecé a trabajar con 14 en la fábrica de calzado sucesor de Miguel Barcelona, en Brea de Aragón. El trabajo consistía en hacer los cortes y los respuntes del zapato juntando las piezas del patrón y cosiéndolo a máquina industrial.



ANTONIO GARCIA

Mi primer oficio con 8 años, fue de pastor, guardaba y cuidaba el ganado en un cortijo de Baena en Córdoba.



Entrevista a:

Felisa Naharro, residente desde diciembre de 2012

¿Cuántos hijos tienes? Cinco.

¿De dónde eres? De Fuentes de Ebro.

¿Dónde has vivido? Toda la vida en Fuentes de Ebro

¿Estás a gusto en la Residencia? Sí, porque tengo muy buen servicio. El personal es muy atento, me ayudan en lo que necesito y me dan cariño.

¿Cuál ha sido tu profesión? Primero trabajé en casa con mi hermanas haciendo fideos con una maquina italiana que compró mi madre.

Recuerdo que pesábamos cuatro kilogramos de harina y lo mezclábamos con agua hirviendo y colorante en un barreño. Después cortábamos con un cuchillo, amasábamos y lo metíamos en la

máquina donde salían los fideos que vendíamos en la tienda.

Después también trabajé en el teléfono de mi pueblo, en el campo, cosiendo y tuve una tienda en mi pueblo 14 años.

¿Cuál es el lugar más extraño que has visitado? Las Cuevas de Molinos en Teruel

¿Y el que más te ha gustado? La Alhambra de Granada y la tumba de Manuel de Falla

¿Cuántos novios has tenido? Dos

¿Cuánto tardaste en dar el primer beso a tu marido? Un año.

¿Con cuántos años te casaste? Con 20 años y nos fuimos de viaje de novios en tren ligero a la Pensión San Gil de Zaragoza dos días.



LA FORMA DE DECIR LAS COSAS.

Una sabia y conocida anécdota árabe dice que en una ocasión, un Sultán soñó que había perdido todos los dientes. Después de despertar, mandó a llamar a un Adivino para que interpretase su sueño.

- ¡Qué desgracia, Mi Señor! - exclamó el Adivino - Cada diente caído representa la pérdida de un pariente de Vuestra Majestad.

- ¡Qué insolencia! - gritó el Sultán enfurecido - ¿Cómo te atreves a decirme semejante cosa? ¡¡¡Fuera de aquí!!!

Llamó a su guardia y ordenó que le dieran cien latigazos. Más tarde ordenó que le trajesen a otro Adivino y le contó lo que había soñado. Éste, después de escuchar al Sultán con atención, le dijo:

-¡Excelso Señor! Gran felicidad os ha sido reservada... ¡El sueño significa que sobreviviréis a todos vuestros parientes!

Iluminóse el semblante del Sultán con una gran sonrisa y ordenó le dieran cien monedas de oro. Cuando éste salía del palacio, uno de los cortesanos le dijo admirado:

-No es posible!, la interpretación que habéis hecho de los sueños es la misma que el primer Adivino. No entiendo porque al primero le pagó con cien latigazos y a ti con cien monedas de oro...

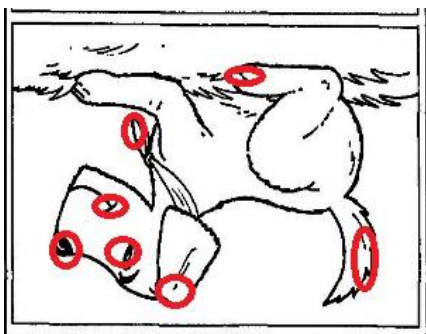
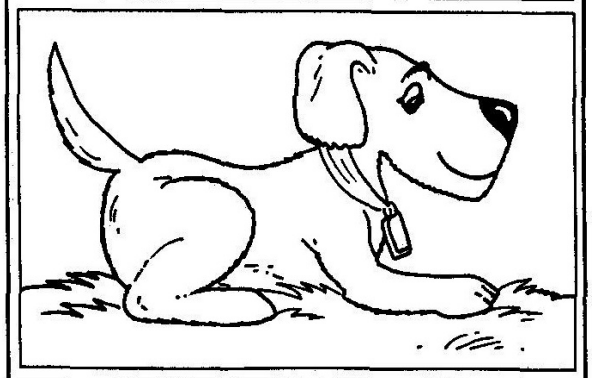
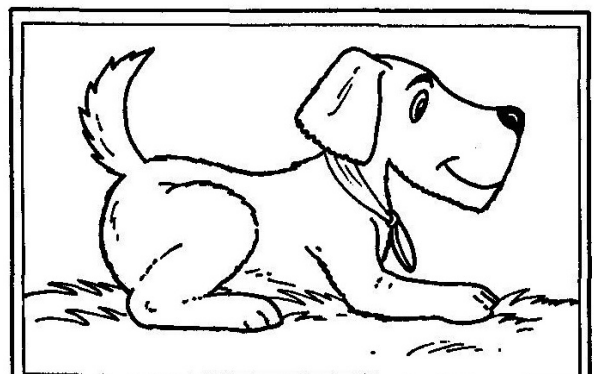
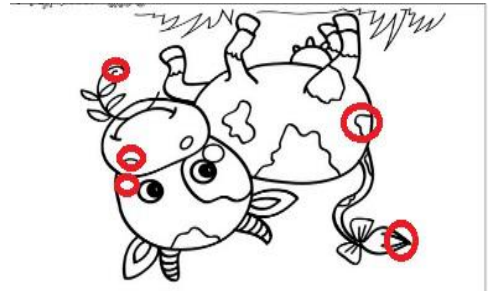
-Recuerda bien, amigo mío- respondió el segundo Adivino -que todo depende de la forma en el decir... uno de los grandes desafíos de la humanidad es aprender el arte de comunicarse.

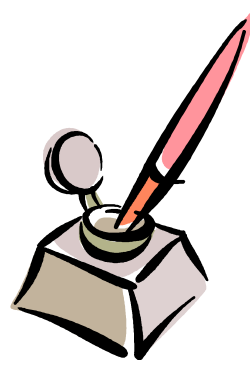
De la comunicación depende, muchas veces, la felicidad o la desgracia, la paz o la guerra.



PASATIEMPOS

ENCUENTRA 5 DIFERENCIAS





Astronomía

E	A	B	Y	H	J	Z	Z	T	M	E	W	X	O	G
O	H	K	A	T	E	M	O	C	K	A	N	U	L	X
Q	X	Z	Y	T	D	G	X	S	J	L	Y	T	A	A
C	Z	M	E	P	U	L	S	I	G	F	G	L	R	T
K	F	X	F	D	O	A	U	S	O	X	L	F	O	E
A	N	D	W	S	T	P	A	N	T	E	S	E	I	N
Z	I	K	Q	E	Y	T	C	O	R	W	P	H	R	A
B	H	G	L	J	U	G	O	T	M	H	L	Z	U	L
F	M	I	R	R	H	A	S	N	R	M	B	C	C	P
C	T	U	N	E	T	E	B	Y	U	M	C	W	R	X
E	Z	O	E	I	N	N	Y	E	E	T	C	O	E	Q
T	J	T	E	Z	V	E	X	Z	I	T	P	Y	M	X
S	K	R	D	L	P	K	S	W	X	A	R	E	A	Y
R	R	Z	W	B	J	Y	H	P	O	E	S	A	N	S
A	X	F	R	E	T	I	P	U	J	R	G	R	M	V

COMETA
 ENERGIA
 ESTRELLA
 JUPITER
 LUNA
 MARTE
 MERCURIO
 NEPTUNO
 PLANETA
 SATELITE
 SATURNO
 SOL
 TIERRA



ADIVINA QUIÉN ES...

*Nuestras trabajadoras en su
más tierna infancia... ¿sabrías reconocerlas?*



1. Alba Martínez / 2. M^a Carmen Gutiérrez / 3. M^a José Lafuente

4. Mamen Cisneros / 5. Pilar Velilla / 6. Sonia Bolea

17 MANERAS DE SER MAS FELIZ
CADA DIA DE TU VIDA

Todos los días...

- 1- Intercambia una palabra amable con un amigo.
- 2- Regala una sonrisa.
- 3- Revela un secreto.
- 4- Escucha lo que alguien trata de decir.
- 5- Escucha de corazón lo que alguien no pueda expresar.
- 6- Perdona a alguien que te haya herido.
- 7- Perdónate tus errores pasados.
- 8- Date cuenta de tus imperfecciones.
- 9- Descubre tus posibilidades.
- 10- Haz un nuevo amigo.
- 11- Acepta la responsabilidad de todo lo que haces.
- 12- Rechaza la responsabilidad de las acciones de los demás.
- 13- Sueña un sueño.
- 14- Contempla la puesta de sol.
- 15- Valora lo que tienes.
- 16- Valora lo que eres.
- 17- Ama tu vida