



Son chicos y chicas que saben que algo no concuerda en su sexo. Se sienten incómodos con el género asignado en el momento de nacer y con 2-3 años ya reivindican su verdadera identidad. Son **niños transexuales**

Esta soy yo

TEATROS
del Canal



DOS PEOR QUE UNO

FERNANDO GIL
MIREN IBARGUREN
PETER VIVES

¡LA COMEDIA MÁS DIVERTIDA
DEL PLANETA!



20 MARZO AL 12 ABRIL 2015

12 ACTORES MAGNÍFICOS Y 4 MÚSICOS MARCHOSOS

UNA COMEDIA DE **RICHARD BEAN**

BASADA EN "IL SERVITORE DI DUE PADRONI" DE **CARLO GOLDONI**

ADAPTACIÓN **PACO MIR**

DIRECCIÓN **ALEXANDER HEROLD**

Coproducción

TEATROS
del Canal



ZEBRA
PRODUCCIONES

3xtr3s
PRODUCCIONES

MARILLON ET
MAC

shangai

Con la colaboración de:

Con el apoyo de:

Teatro
Accesible
Fundación
Valderrama
España



PRICELESS
CITIES

VENTA ENTRADAS
teatros canal.com



Entrevista 16

«Tocar, tocar, tocar...»

Leticia Moreno es una joven y aclamada violinista española que triunfa en escenarios de todo el mundo. Nunca decidió ser violinista e incluso pensó en ser cantante. Desde hace 10 años, solo toca su Gagliano, un violín de calidad suprema.



Reportaje 20

En tren al supermercado

Desde hace unas semanas, la línea de tren más larga de la tierra une Madrid con la ciudad china de Yiwu, que acoge en su núcleo urbano el mayor centro comercial del mundo.



Director Arsenio Escolar
Vicedirectora Virginia Pérez Alonso
El mensual es una publicación elaborada por el departamento de Publicaciones no Diarias de 20minutos.
Dirección Josan Contreras
Diseño David Velasco
Coordinadores Pilar Sanz y Ángel Petricca
Maquetación Marta de los Dolores
Corrección Sonia Gómez

EDITA GRUPO 20MINUTOS
Presidente Bernt Olufsen
Vicepresidente Stein Yndestad
CEO Juan Balcázar
Publicidad Hortensia Fuentes (directora general)
Operaciones Héctor María Benito
Producción y Logística Francisco F. Perea
Marketing Alfonso Pérez
TI Juanjo Alonso
Administración Luis Oñate
Recursos Humanos José Alcántara
Imprime Rotocayfo (Impresia Ibérica)
20minutos. Condesa de Venadito, 1. 28027 Madrid. Teléfono: 902 20 00 20
Depósito Legal: M-14348-2012
DIBUJO PORTADA: LARA VELASCO



Reportaje 10

TRANSEXUALIDAD INFANTIL

Durante décadas, muchos niños y niñas que nacían con una identidad sexual diferente de la que mostraban sus órganos genitales han sido invisibles para la sociedad y el Estado. Pero algo empieza a cambiar.



Reportaje 24

La unión hace la cooperativa

Son trabajadores que no aceptan los cierres de sus empresas, con lo que ello trae consigo. Piensan que es mejor unirse a sus compañeros, crear una cooperativa y reflotar... esa empresa.

Secciones

6 > **CURIOSA HISTORIA** Si le interesa lo que ocurre en Venezuela hoy, le conviene saber qué ocurrió en 1989, cuando se produjo **la matanza del Caracazo**.

7 > **TECNOLOGÍA** Siempre es más cómodo hablar **con las manos libres** y los **headset** son tu mejor aliado.

8 > **EMERGENTES** La madrileña **Bárbara Higuera** presenta *Ya lo decía Burt Lancaster*, su primer libro de relatos de amor, sexo y violencia.

30 > **MODA** ¿Un **must** nace o se hace? Las grandes casas de moda se afanan por encumbrar sus complementos en esta categoría.

34 > **VIAJES** **Zambia**: un paraíso en el que es imprescindible olvidarse del reloj.



38 > **RELACIONES PERSONALES** La **soledad** se ha convertido en uno de los grandes males de las sociedades.

39 > **GASTRONOMÍA** Celebra el **Día del Libro** con seis libros que están escritos para chuparte los dedos.

40 > **DECORACIÓN** La transformación de la **vajilla** tiene motivos naturales.

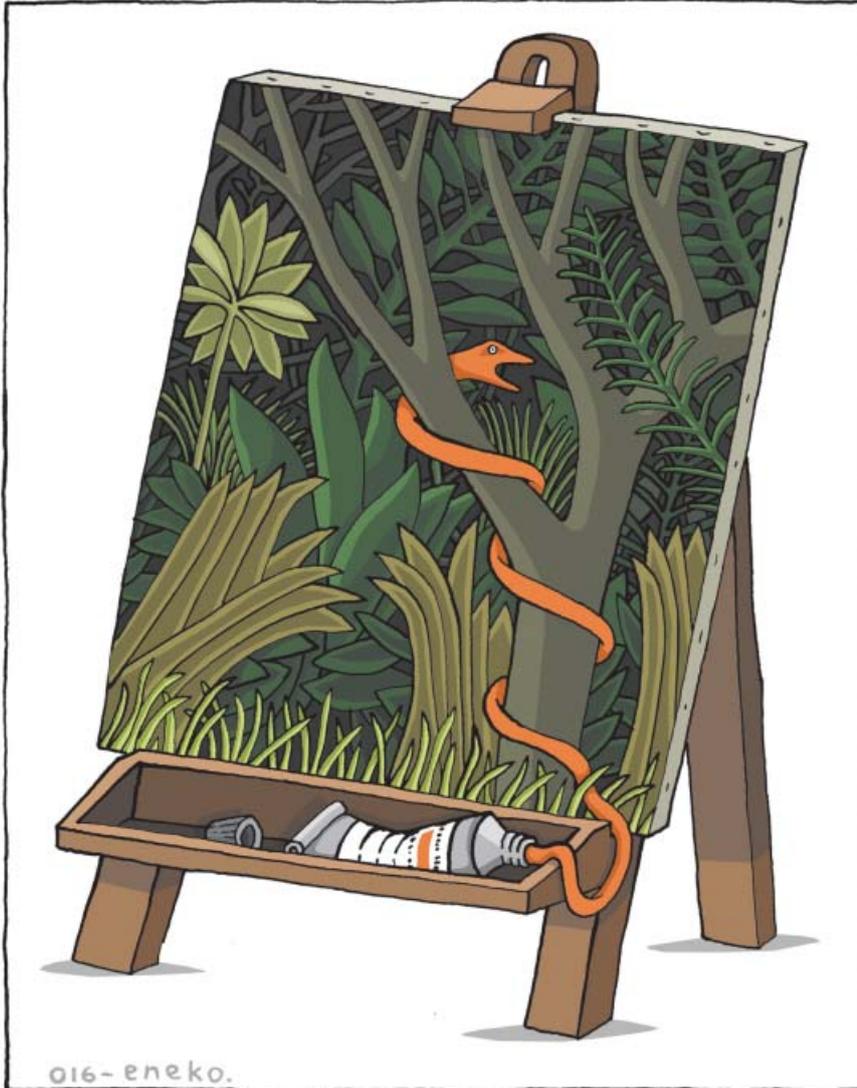
41 > **AGENDA** Buenos planes **de ocio** para el mes de abril.

42 > **PREGUNTA DEL MILLÓN** ¿A qué película **le cambiarías el final?**





A HENRI ROUSSEAU



LLEVO AÑOS DICENDO que esto no es una democracia, lo que estamos viviendo es una partitocracia feroz, donde los partidos, que se han convertido en verdaderos aparatos elefantíacos, no buscan el bien común sino su propio bien y supervivencia. No piensan en el Estado y sus ciudadanos, solo piensan en si es bueno para el partido o no. Y este es el camino, desde abajo, desde la política municipal, la más cercana al ciudadano. Empezar con asociaciones vecinales que se convierten en partidos pequeños y que desalojan a los grandes y que, además, ¡¡¡lo hacen bien!!! Pensar que van a aparecer salvadores de la democracia en forma de grandes partidos, ya sean de derechas o de izquierdas, es ser muy ingenuo, en cuanto consigán el poder y crezcan, en pocos años serán lo mismo que aquellos a los que han desalojado.

ENVIADO POR **SOLOPASABAPORAQUI**

A NIVEL PUEBLO Y CIUDAD, lo mejor sería ser gobernados por partidos políticos de los mismos ciudadanos. No personas afines a un partido que vienen de otro sitio y que no conocen el sitio que están gobernando. Sería ideal que en las municipales ganaran asociaciones vecinales y movimientos sociales. Después en las votaciones autonómicas y nacionales, que se presente el partido que quiera. ENVIADO POR **MACARITO007**

Alemania: deudas perdonadas

Alemania está invadiendo y conquistando Europa de una manera inventada hace 25 siglos y que sigue siendo válida a día de hoy: el arte de la guerra. ENVIADO POR **MONGOS**

UN BUEN ARTÍCULO. Son dos situaciones diferentes. La deuda de Alemania viene de un conflicto bélico, que principalmente se inicia por una deuda abusiva imposible de pagar y consecuencia de la Primera Guerra Mundial. La derogación de la deuda a Alemania va un poco por la experiencia de la Primera Guerra. La deuda de Grecia, España... es por préstamos gestionados por una mala Administración y poca productividad. Gastándolos en programas ajenos a la mejora económica y social real del país. Que ahora no los quieran perdonar y se tengan que devolver, parece justo. Está claro que no devolverlos no va a resolver el problema real pues los países del sur, que van a seguir pidiendo más dinero y no van a mejorar económicamente (no los veo capacitados de igualarse al norte).

ENVIADO POR **VERSATILE**

AQUÍ CADA UNO RECUERDA lo que quiere, pero Alemania todavía sigue debiendo todo ese dinero y ha pasado de todo, como siempre los más humildes tienen que pagar los platos rotos. ENVIADO POR **MARGARITA-**

Actores argentinos en España

No se da cuenta Griffel de que en Barcelona (...) las subvenciones solo son para el que escribe libros, guiones y hace teatro o cualquier manifestación artística exclusivamente en catalán, los novelistas y dramaturgos catalanes que escriben en castellano no cuentan para la Cataluña oficial (...). ENVIADO POR **FEFE**

QUÉ GRANDES MOMENTOS me han dado, tanto en cine como en el teatro, actores argentinos de la talla de Ricardo Darín. Espero que nos siga llegando el talento desde allí por muchos años más. ENVIADO POR **RUANO**

los lectores de el mensual

Escríbenos. Manda tus opiniones sobre este número y sugerencias sobre lo que te gustaría ver publicado en los próximos a: elmensual@20minutos.es o déjanoslas en nuestra cuenta de Twitter: [@20melmensual](https://twitter.com/20melmensual)



Ciudadanos al poder

En primer lugar, reciban un cordial saludo y felicitarlos por la publicación de este artículo. Quisiera exponer mi opinión al respecto: ¿por qué lo llaman democracia cuando en realidad no lo es? Si una formación consigue cientos de miles de votos sin alcanzar representación parlamentaria alguna, y en cambio, otra obtiene decenas de miles y sí la logra; la parcialidad de ciertos medios de comunicación que sistemáticamente hablan/escriben de los mismos de siempre a cualquier día y hora, ninguneando las propuestas de otras opciones políticas que pudieran ser interesantes y, por tanto, invisibles ante la ciudadanía; listas cerradas; mandatos eternos sin fecha de caducidad; la provincia como circunscripción electoral que es una organización territorial que data del siglo XIX... más bien se trata de un régimen pseudodemocrático. ENVIADO POR **TECNO67**

CON ARTÍCULOS COMO ESTE cada día tengo más claro que los nuevos partidos son el futuro. Solo aquellos que promulguen transparencia, sangre nueva y vitalidad pueden hacer un cambio real. Partidos nuevos que no escondan un engranaje viejo y corrupto. Harán cosas mal, pero tienen más derecho a una oportunidad que los que han hundido el país. ENVIADO POR **JOWYTRACK**

SI ES UD. AFECTADO DE AFES DE EROSKI O FAGOR, DE PREFERENTES O ACCIONES* DE BANCA PODRÍA RECUPERAR SUS AHORROS

PREFERENTISTAS

Por solo **450€¹** podría recuperar su dinero de preferentes.

¹IVA y procurador incluidos.

SÓLO si ganamos con condena a costas a la entidad bancaria, las costas e interés serán a nuestro favor.

ACCIONISTAS

Por muy poco puede recuperar su dinero. Consúltenos.

ARRIAGA ASOCIADOS,
abogados especialistas en participaciones PREFERENTES Y ACCIONES.

LLAME **GRATIS** E INFÓRMESE
900 101 775 ✓



más de **100 MILLONES DE € RECUPERADOS**

✓ **+16.000**
personas
representadas

✓ **+1.800**
sentencias
ganadas

✓ **100%** de éxito
en apelaciones

✓ **98%** de éxito
en 1ª instancia

HORARIO:

Lunes a Viernes de 8:00h a 21:00h. Sábados, Domingos y Festivos de 9:00h a 14:00h y de 16:00h a 20:00h. Sólo se recibe con cita previa.
contacto@arriagaasociados.com

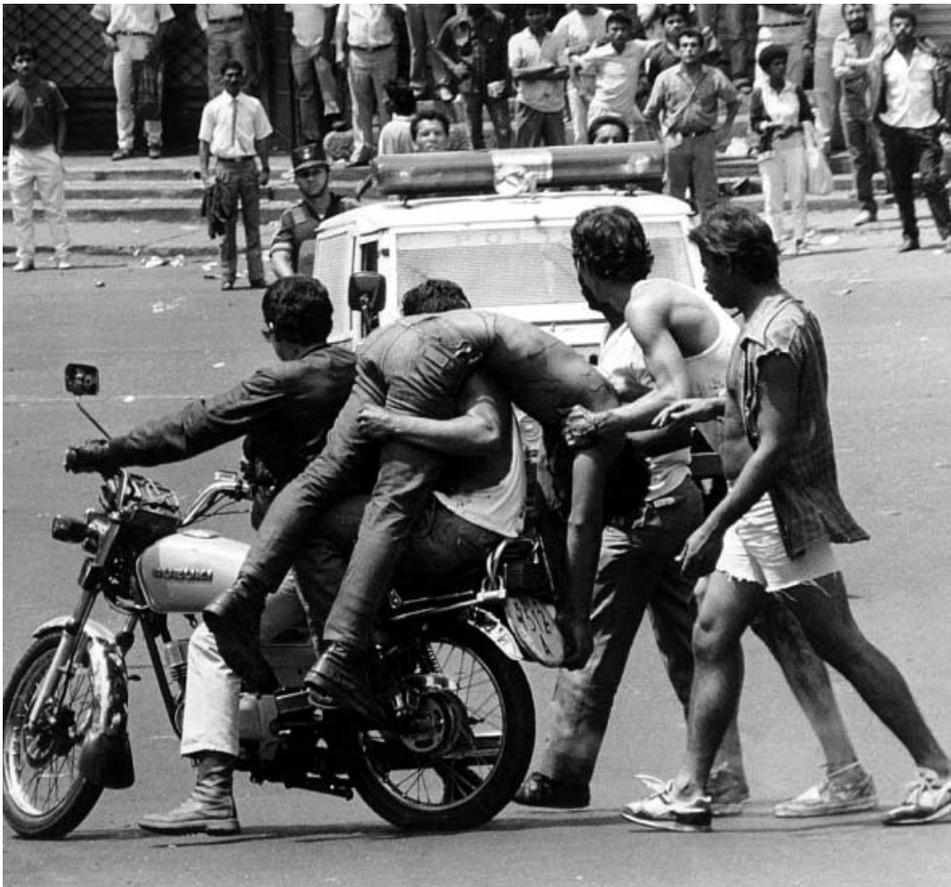
OFICINAS EN TODA ESPAÑA

MADRID - BARCELONA - MATARÓ - ZARAGOZA - VALENCIA - ALICANTE
- MURCIA - MALLORCA - SEVILLA - PAMPLONA - BILBAO - VITORIA -
SAN SEBASTIÁN - ZAMORA - LEÓN - VALLADOLID - A CORUÑA - VIGO



WWW.ARRIAGAASOCIADOS.COM

* La acción para demandar el dinero invertido por responsabilidad prescribe a los 3 años desde que se tiene conocimiento de la falsedad de las cuentas, momento que pudo ocurrir en mayo de 2012 con la intervención de la entidad.



Imágenes del Caracazo. La actuación del Ejército, cumpliendo órdenes del ministro de Defensa, fue sangrienta, y creó un profundo malestar en los sectores progresistas de las Fuerzas Armadas. ARCHIVO



La masacre del Caracazo

En 1989, la ciudad de Caracas –hoy tan de actualidad en los grandes medios de comunicación de todo el mundo– vivió una escalofriante matanza de ciudadanos que se rebelaron contra el FMI. **Texto A. P. Schroedel**

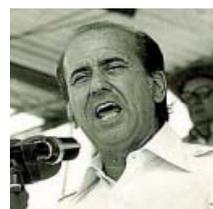
El 27 de febrero de 1989, una multitud comenzó a reunirse en uno de los barrios más pobres de la periferia caraqueña. Protestaban contra las draconianas medidas económicas que el recién elegido presidente de Venezuela, Carlos Andrés Pérez (CAP), acababa de decretar. La situación era muy dura en el país en esos momentos. El 80% de los venezolanos se encontraba en situación de pobreza; solo un 55% tenían acceso a un salario digno que cubriera sus necesidades. Para no morir de hambre, mucha gente recurría a la comida para perros para llenar el estómago. La clase media prácticamente había desaparecido. Había muchos muy pobres y muy pocos muy ricos. La deuda externa era de 32 mil millones de dólares.

El 2 de febrero, CAP organizó una fastuosa toma de posesión en un teatro de Caracas. Los venezolanos la bautizaron como la ‘Coronación’. Dos semanas después, la noche del 16 de febrero, presentó a los venezolanos, en cadena de TV nacional, un proyecto que denominó ‘Paquete económico’. Era su respuesta a la crisis económica que enfrentaba el país.

El ‘paquetazo’ de CAP representaba una devaluación de la moneda, el bolívar, del 400% y recogía todas las duras medidas neoliberales que había propuesto el FMI unos meses antes a cambio de un préstamo. Y que Pérez, supuestamente socialdemócrata, durante su campaña había asegurado no adoptaría de ninguna forma.

Entre las medidas que formaban el ‘paquetazo’, se subía el precio de la gasolina en un 100%;

la Tasa de Interés Bancario hasta el 28%; el precio del transporte urbano en otro 100%... Se liberaban precios de muchos productos y alimentos y los puestos de los funcionarios públicos se congelaban. Una estafa respecto a su promesa electoral.



C. A. PÉREZ (1922-2010)

El llamado CAP

Presidió Venezuela en dos periodos: 1974-79 y 1989-93. Su segundo mandato terminó con su cese,

acusado por el Tribunal Supremo de malversación de fondos públicos y fraude a la nación. Murió exiliado en EE UU, llamando a un golpe de Estado contra Hugo Chávez.

Los saqueos se extendieron rápidamente por la capital. CAP y su ministro de Defensa, Ítalo del Valle Alliegro, decidieron aplicar mano dura.

A primeras horas del 27 de febrero, la gente empezó a reunirse en las paradas de los autobuses. Se enfrentaban a los transportistas, que habían subido los billetes entre un 100 y un 300%. La revuelta de los descontentos empezó en el barrio de Guarenas-Guatire. Más tarde, la masa se trasladó a Caracas y comenzaron los disturbios.

Las protestas y

Se impusieron el estado de emergencia y la ley marcial. El 28 de febrero CAP suspendió varios artículos de la Constitución, incluido el 60 (derecho a la libertad individual y a la seguridad); el 62 (inviolabilidad del domicilio); el 66 (libertad de expresión); el 71 (derecho a reunirse en público y en privado), y el 115 (derecho a la protesta pacífica). El Gobierno tenía mano libre para una represión brutal. La ofensiva contra los manifestantes fue sangrienta. El Ejército tomó las calles. Los soldados disparaban desenfundadamente contra edificios residenciales y multitudes de personas, matando a civiles desarmados. Hubo detenciones en domicilios, desapariciones, torturas y ejecuciones extrajudiciales. Oficialmente hubo 276 personas muertas, pero muchas estimaciones elevan ese número a más de 2.000.

En 1992, como consecuencia de esa terrible represión, hubo dos intentos de golpe de Estado, en febrero y noviembre. CAP fue acusado de corrupción y se retiró de la presidencia. En 1999, la Corte Interamericana de Derechos Humanos escuchó el caso y dictaminó que el Gobierno había cometido diversas violaciones de los derechos humanos de los ciudadanos, entre ellas, ejecuciones extrajudiciales. El Gobierno venezolano, entonces encabezado por Hugo Chávez, no impugnó las conclusiones del caso y aceptó toda la responsabilidad por las acciones del Gobierno.



Dulce sueño

Cuando no se utiliza entra en una hibernación que puede durar hasta 11 días sin necesidad de cargar. Es muy práctico para despistados.

● JETech® H0780. 12 €. www.amazon.es



Estéreo sin ruidos

Conexión al móvil por NFC. Sonido estéreo de alta calidad por la reducción del sonido exterior. Control de volumen y comando de control por voz.

● Gigaset Headset ZX830. 90 €.

www.gigaset.com/es



Cámbiate de oreja

Modelos para oreja derecha e izquierda. Miden automáticamente el ruido ambiental y ajustan el sonido. El micro también distingue voz de ruido.

● Bluetooth Series 2 Bose. 150 €. www.bose-es.com



Diadema

Útil tanto para oír música como para hablar por teléfono, porque llevan micro incorporado. La batería solo dura 10 horas, pero es barata.

● Andoer Bluetooth. 16,79 €. www.amazon.es



Más claro, digital

Microauricular con sistema digital de cancelación de ruido y eco. Gran claridad y nitidez en cualquier entorno, aun en lugares transitados.

● Sennheiser EZX70. 60 €. www.magnetron.es

Manos (realmente) libres

La moda de los 'phablet' crea la necesidad de los 'headset'. Son muy prácticos para navegar y muy incómodos para hablar, por eso los manos libres son el mejor aliado. Texto **Ana de Santos**

El término *phablet* nace con los *smartphones* de pantalla gigante, que se asemejan a las *tablets* en tamaño y funciones. Un auricular manos libres es una solución estúpida para no luchar pegando a la oreja móviles de gran tamaño. Si usted no tiene *phablet*, sino un móvil pequeño, tampoco los pierda de vista, siempre es más cómodo hablar teniendo las manos libres y sin tener que sacar el teléfono del bolsillo. Además no calientan la oreja, por muy larga que sea la conversación, como ocurre con los *smartphones*.

Para conducir, tendrá que dejarlos en la guantera. En España, la Ley de Tráfico 19/2001 prohíbe «utilizar durante la conducción dispositivos de telefonía móvil excepto cuando la comunicación tenga lugar sin emplear las manos, ni usar cascos auriculares o instrumentos similares». Por lo que estos cascos o pinganillos no están permitidos al volante.

Ponemos a examen la nueva generación de manos libres del mercado y les exigimos una estética bonita, que sean ligeros y por supuesto que se escuche bien. Su tecnología Bluetooth 4.0 (los hay 3.0) hace posible su comunicación inalámbrica con diversos dispositivos, incluso con dos al mismo tiempo, y facilita la transmisión de datos (*podcasts* o archivos de música) a una gran velocidad y con total seguridad. También se pueden conectar al móvil mediante NFC (Near Field Communication), una tecnología inalámbrica que funciona en la banda de los 13.56 MHz.

Muchos de ellos reducen el ruido ambiental, poseen imanes de neodimio capaces de ofrecer una respuesta de frecuencia que oscila entre 150 y 6.800 Hz, mientras que su micrófono, omnidireccional, arroja la misma frecuencia, abarcando un gran ancho de banda.



Discreción y control

Auricular inalámbrico que se controla con la voz. Tiene una batería portátil de repuesto (que se vende aparte, 35 €) para llevar en el bolsillo o llavero.

Cuando te mueves

Elegante pinganillo que redirige las llamadas, pausa la música y la resintoniza para que puedas practicar *running* o *jogging* y atender temas importantes.

● Voyager Hedge. 129 €. www.plantronics.com/es



Bárbara Higuera

Esta joven madrileña, que ya con 9 años escribía sus propias versiones de cuentos clásicos, presenta ahora *Ya lo decía Burt Lancaster*, su primer libro de relatos de amor, sexo y violencia, con un toque de crítica social. Texto y foto César Dezfuli

Como decía Burt Lancaster en la adaptación cinematográfica de la novela de Lampedusa, *El Gatopardo*: «Hace falta que algo cambie para que todo siga igual». Cambios que parecen haber llegado ya a la vida de Bárbara, una joven madrileña de 24 años que acaba de presentar su primer libro de relatos, bajo el título *Ya lo decía Burt Lancaster*. Aunque en su caso no todo va a seguir igual: pronto se trasladará a Estados Unidos para cursar un doctorado en Economía, tras haber obtenido una de las prestigiosas becas Fulbright que concede cada año la Embajada estadounidense.

El cine es una de las principales aficiones de esta precoz escritora que con 9 años ya se dedicaba a crear sus propias versiones de cuentos clásicos, con ideas tan ingeniosas como convertir a Caperucita Roja en una estrella de rock que, lejos de conformarse con ser devorada, llevaba al lobo feroz a los tribunales. Entonces ya se empezaba a intuir el tipo de escritura que Bárbara iba a desarrollar: es a los 13 años cuando escribe su primer relato 'serio' y empieza a ser consciente de esta vocación.

La violencia o el sexo están muy presentes en los 15 relatos seleccionados para formar parte de este libro y que la autora escribió entre los 14 y los 23 años, quizá una edad muy temprana para tratar cuestiones así, aunque ella misma lo reconoce: «Tengo una mente muy retorcida cuando escribo; nunca he tenido filtro y creo que la culpa de ello la tiene el cine. Todo lo he aprendido del cine y también de la literatura».

El factor sorpresa y los desenlaces

inesperados son la seña de identidad de este conjunto de relatos, en los que la autora muestra un espectacular manejo del diálogo –sin distinguir sexos o edades, y con una gran soltura y creatividad–, y es capaz de ponerse en el papel tanto del caníbal de Rotemburgo (relato basado en hechos reales), como de una anciana que espera el amor de su vida en una estación de tren. Señala Bárbara que encuentra sus relatos más cercanos a la poesía que a la novela, con el objetivo siempre de alcanzar un final potente «como en los poemas de José Hierro, que en las últimas frases le da sentido a todo. Busco que al terminar el relato, el lector se quede intranquilo, que tenga que pensar un poco».

Quizá esto fue lo que llevó a Chema de la Quintana, editor de Amargord Ediciones, una editorial vinculada a la poesía, a publicar este libro de relatos después de que Bárbara le



La escritora y economista Bárbara Higuera, autora del libro *Ya lo dijo Burt Lancaster*.

CÉSAR DEZFULI

Nada impersonal

● **Madrid.** Ha viajado y vivido en muchos lugares, pero Bárbara asegura que esta es la ciudad que más le fascina: «Por mucho que me vaya, yo vuelvo a Madrid, lo tengo clarísimo, yo acabo en Madrid, como Sabina».

● **Stephen King.** La saga *La Torre Oscura* del autor norteamericano es «lo que más me ha influido, no solo en mi forma de escribir, sino en mi vida».

● **Idiomas.** Bárbara dice tener gran facilidad para los idiomas. Habla inglés, alemán, francés, portugués, italiano, japonés y, por supuesto, español, su lengua materna.

● **Cocina.** «Comer es mi mayor placer, creo que es muy importante. Adoro cocinar y valoro mucho a las abuelas que hacen leche frita, ¡con el trabajo que lleva!».

entregase algunos de ellos durante una presentación a la que fue acompañada de su amigo, el poeta Manolo Romero. «Nos acercamos al final de la presentación, le di los relatos, les eché un vistazo y me dijo: 'Mañana te llamo y te digo lo que sea'. Me llamó al día siguiente y me sorprendió: 'Bárbara, te publico lo que quieras'».

Ahora empieza una nueva etapa en la vida de esta joven graduada en Economía y Derecho, que habla seis idiomas y asegura tener ya listos nuevos relatos para una futura publicación. En su cabeza ronda la idea de una novela ambientada en una ciudad de Illinois (EE UU), durante el Movimiento por los Derechos Civiles.

A escritores que estén comenzando les deja este consejo: «Si te gusta escribir, no dejes de hacerlo, pero no escribas solamente pensando en publicar, porque estarás yendo en contra de la propia esencia de la literatura. Yo publiqué de casualidad, pero si no hubiera hecho, habría seguido siendo igual de feliz».

Cadena perpetua a menores CRUEL E INHUMANA. Un informe de la ONU sobre torturas sostiene que la cadena perpetua para los menores de edad sin libertad condicional que se practica en EE UU supone un trato cruel, inhumano y degradante. El autor del informe, Juan Méndez, relator especial de la ONU, destaca que EE UU es el único país que mantiene esta práctica (con 79 menores condenados), que



Cristian Fernández ha sido el último menor para el que se ha pedido la perpetua en EE UU.

significa vivir y morir en la cárcel, lo que se considera cruel e inhumano para los menores de edad. Las penas de cadena perpetua a menores están prohibidas en muchas leyes internacionales, como el Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos, la Convención contra la Tortura y la Convención Internacional sobre los Derechos del Niño, que solo dos países no han ratificado: Sudán del Sur y EE UU.

Motor líquido

PARECE VIVO. Científicos de la Universidad Tsinghua, de Pekín, han creado un motor a partir de metal líquido, con funcionamiento similar al de los organismos vivos. Una gota de una aleación –principalmente de galio, metal con un punto de fusión de 30°C– puede moverse dentro de vasos de formas complejas. Según su creador, «se parece al comportamiento de los organismos vivos».

TIERRA VIVA

Noticias sobre clima, sostenibilidad y medio ambiente

Agua sucia

PEOR QUE EL CÁNCER. Cerca de 800.000 mujeres mueren cada año a causa de no tener acceso a agua limpia, según un estudio elaborado por la organización benéfica WaterAid. Esta cifra supera el número de fallecidos por enfermedades de corazón, derrames cerebrales, infecciones respiratorias y enfermedades de obstrucción pulmonar crónica juntas.

Orugas procesionarias

RIESGO PARA LA SALUD. Un incremento de las temperaturas medias está favoreciendo que las orugas procesionarias colonicen zonas cada vez más altas de España. Las larvas aparecen durante el primer cuatrimestre del año, entre enero y abril, a medida que las temperaturas medias empiezan a subir tras el invierno. Expertos veterinarios y empresas de control de plagas han coincidido en advertir sobre el riesgo «serio» que pueden suponer estas larvas para las personas y animales.



Un cosaco de Crimea participa el pasado 16 de marzo en las celebraciones por la reintegración de su región a la nación rusa.

ARCHIVO

Crimea, el año del retorno

Se cumple el primer año de la reunificación de la península de Crimea con el Estado ruso. Al contrario que en otros territorios de Ucrania, en Crimea hay paz

El 15 de marzo pasado, el editor de la sección de Internacional de la BBC, John Simpson, publicaba una crónica desde la capital de Crimea, Simféropol, en la que reconocía que «hoy en día, Simféropol es una ciudad completamente pacífica»: «No hay soldados en las calles, y nadie nos detiene al comenzar a filmar en la plaza principal o nos pide la acreditación. La razón es simple: la transferencia de Crimea de Ucrania a Rusia se ha convertido en un hecho aceptado». Tanto Crimea como Rusia celebraban, al día siguiente de esa crónica, el 16 de marzo, el primer año de la reunificación del antiguo territorio ruso a su 'madre patria', un hecho histórico que, en palabras del nuevo primer ministro de la región, Sergei Axionov, será definitivo: «Crimea nunca volverá a Ucrania. La decisión ha sido tomada para siempre». Aunque la prensa corporativa occidental define mayoritariamente la reunificación de Crimea con Rusia como una 'anexión', hay que hacer hincapié en que la península del Mar Negro fue rusa hasta una fecha tan reciente como 1956, cuando el entonces primer ministro de la URSS, Nikita Krushev, de origen ucraniano, cedió ese territorio a la república socialista soviética de Ucrania, entonces unida a la URSS. La gran mayoría de su población es rusa, habla ruso y se siente rusa. Por eso, en el referéndum del 16 de marzo de 2014, con una participación superior al 83% del censo, el 96,77% de los votantes de la península se expresaron a favor de la reintegración en Rusia. Hoy, Crimea goza de una situación de paz y estabilidad que provoca la envidia de otras zonas del este de Ucrania –las regiones de Donetsk y Lugansk, también de mayoría rusófila y rusoparlante–. En esas regiones, al contrario que en Crimea, se desató una guerra civil aún en curso, al enviar la Junta de Kiev diversos contingentes militares y paramilitares para sofocar las protestas de sus habitantes ante la represión que se había desencadenado contra todo lo 'ruso'.

Antirrusos al poder

El golpe de Estado de febrero de 2014 –tutelado por EE UU y la Unión Europea, que ‘animaron’ las protestas del Maidán– otorgó el poder en Ucrania a los grupos más ‘nacionalistas’ del país, de ideología abiertamente antirrusa. La respuesta de la población de Crimea, prorrusa, ante el peligro de represión de Kiev, los llevó a solicitar la reintegración con Rusia, algo que, para esta última, suponía el retorno del hijo pródigo. El caso de Donetsk y Lugansk es diferente, pues estos territorios no buscan la integración en Rusia, sino la independencia o, en su caso, una amplia autonomía de Ucrania.

11.000 aves

AUMENTAN LAS ESPECIES. El científico español Josep del Hoyo, miembro del Consejo Mundial de Birdlife, ha recorrido 110 países en su búsqueda para elaborar la *Lista Ilustrada de Aves del Mundo*. Un esfuerzo titánico de 2.000 páginas en el que el científico y su equipo revisan exhaustivamente todas las especies de aves del planeta, que elevará su actual cifra de 9.933 a 11.000.

‘Operación Sparrow’

PESCA ILEGAL. La operación se está desarrollando en empresas situadas en la provincia de A Coruña involucradas en actividades de pesca ilegal en el océano Austral. Tras meses de investigación, reforzada con la cooperación internacional, la operación podría derivar en la imposición de «sanciones históricas».



ELI

10 años

«A los 2 años -cuenta su madre-, ya se enfadaba según la ropa que le ponía. No quería camisas ni pantalones o prendas que considerara masculinas. Decía que se ahogaba».

«¿Tú de pequeña eras chico o chica?»

Hay niños y niñas que no están conformes con la identidad sexual que les asignaron al nacer. Tienen claro quiénes son, aunque el sistema los ignore y los invisibilice. **TEXTO THAIS MORALES FOTOGRAFÍAS ELENA BUENAVISTA**





ELENA BUENAVISTA

Por qué no le dices al médico que me haga una niña?», le pregunta un hijo a su madre. «Me voy a cortar la colita», asegura otro, mientras se mira en el espejo disconforme con el reflejo que este le devuelve. Para los demás, por su cuerpo y por sus genitales, son niños, pero a su corta edad, 3 años, saben y sienten que son niñas. Ese es su sexo sentido, su verdadera identidad.

No son casos únicos. El sociólogo Lucas Platero ha recogido varias historias de

niños y niñas transexuales en *Trans*exualidades*, un libro indispensable para entender la transexualidad y que ofrece una visión sociológica, histórica y pedagógica sobre esta cuestión.

Estamos en un momento en el que la transexualidad empieza a salpicar las páginas de los medios de comunicación y no solo con noticias negativas, como la que saltó a la prensa hace unos días, sobre el párroco de la localidad sevillana de Umbrete que vetó la entrada de una menor transexual a misa.

El enfoque y el tratamiento empieza a cambiar gracias a series como *Transparent*, películas como *Tomboy* y también a las nuevas generaciones de Hollywood: uno de los hijos de Angelina Jolie, Shiloh, se siente niño a pesar de que para los demás su cuerpo es el de una niña; y el hijo del icono mujeriego Warren Beatty y su esposa Annette Bening, Stephen Ira, se ha convertido en un joven transexual, poeta, *performer* y activista.

Todo ello prueba que las estadísticas no mientan, aunque, probablemente, >>>

>>> al 1% de la población transexual que arrojan las cifras, habría que sumar algún punto más que permanece oculto y bien dentro del armario a causa del desconocimiento y la falta de información.

«Las personas trans no vivimos fuera de la sociedad, y tenemos todo tipo de trabajos y aficiones. La transexualidad no es algo nuevo, ni creo que sea tan difícil de aceptar que no todo el mundo vive su cuerpo, su identidad o sus relaciones de la misma manera. No es que sus vidas sean de color de rosa, pero se puede ser trans y vivir bien y feliz», dice Lucas Platero.

Igual de positiva se muestra Lola Rodríguez, la primera menor transexual que ha sido candidata a ser reina del Carnaval de Las Palmas de Gran Canaria. Lola tiene 16 años y ha logrado una visibilidad muy positiva para el colectivo transexual gracias a su participación en los Carnavales de su ciudad. «A los chicos y chicas transexuales les diría que tengan fuerza y que piensen que quienes importan de verdad son ellos mismos. Que se empoderen, que luchen y que rompan todas las barreras que haga falta. Si queremos cambiar la sociedad hay que luchar por ello, porque nadie nos lo va a dar regalado».

Ella lo ha hecho. Y su lucha la ha llevado a conquistar un sueño: desfilar lucien-

«A los chicos y chicas trans les diría que piensen que quienes importan son ellos»

do un traje de 300 kilos en la gala de la reina del Carnaval. «Desde siempre me ha gustado el Carnaval. De pequeña lo vivía como una especie de liberación. Una vez al año podía ser quien era porque me disfrazaba de niña y nadie me podía decir nada», explica.

Un estado persistente en el tiempo. Pero, empezamos por el principio: ¿qué es una persona transexual? «Desde el punto de vista médico, sería la persistencia en el tiempo, bien documentada, de que una persona se siente incómoda con el géne-

ro que se le ha asignado en el momento de nacer y que necesita unos cambios físicos que la lleven a ser la persona que siente que es», explica Rosa Almirall, ginecóloga de Trànsit, servicio de promoción de la salud de las personas trans de Barcelona, que depende del Institut Català de la Salut. «Creo que si entendiésemos la identidad sexual como algo que se construye a lo largo de toda la vida, que puede ir hacia delante o hacia atrás y que puede ser flexible, sería más fácil», añade la doctora.

Violeta, madre de una niña transexual de 10 años, explica la transexualidad de una manera más gráfica: «Son niñas que pueden tener pene y chicos que pueden tener vulva», nos dice. Como comenta Saida, de la Asociación Chrysalis y madre de M., otra niña transexual de 9, «no hay dos personas iguales y no hay dos formas de ser mujer ni de ser hombre iguales. Hay tantas identidades como personas».

Por si aún no está claro, Alicia, madre de un chico transexual de 18 años, añade: «No es que nuestras hijas y nuestros hijos digan, 'ahora quiero ser un chico o una chica', es que ya han nacido chico o chica, independientemente de que tengan vulva o pene. Es decir, que no es que mi hija se haya ido transformando en hombre, es que nació hombre».

En estos tres casos, las familias notaron, desde que sus hijos eran muy pequeños, que estos no se sentían a gusto con la identidad sexual que les habían asignado. Como explica Violeta, «a los 2 años, Eli ya se enfadaba según la ropa que le ponía. No quería camisas ni pantalones o prendas que considerara masculinas. Decía que se ahogaba. Recuerdo que un día fuimos a casa de mi madre y jugando con mi sobrina se puso un vestido de princesa. Le cambió la cara. Desde entonces, lo primero que hacía al llegar a casa era ponerse el vestido y una toalla en la cabeza, como si fuera una melena, y yo le hacía colas. «¿Estoy guapa?», preguntaba. Yo, a veces, le corregía el género... A partir de los 3 años, empezó a hacer preguntas: «¿Cuándo voy a ser una chica? o ¿tú, de pequeña, eras chico o chica?».



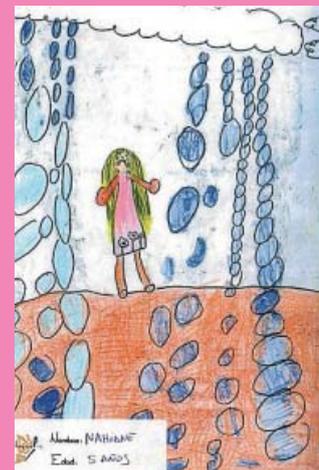
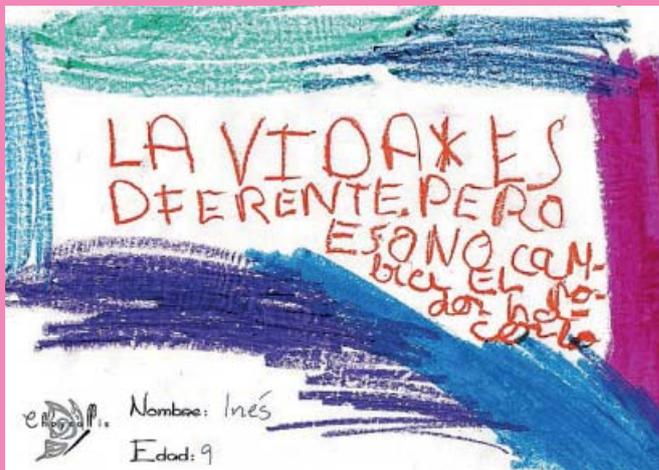
M
9 años

«No puedes frenar la identidad de una niña o de un niño porque el mundo no esté preparado –dice Saida, la madre (en la foto)–. Lo que hay que hacer es cambiar el mundo».

En el caso de M., sus padres se dieron cuenta cuando ella misma se lo explicó. «Tenía 7 años. Lo que pasa es que antes hubo algunos signos que si hubiéramos tenido información, habríamos entendido lo que estaba pasando. Primero pensábamos que sería una cuestión de orientación sexual, pero una persona de 3 años no tiene ninguna orientación. Luego nos dijimos, pues va a ser cuestión de gustos con respecto a las actividades. Pero hubo otras cosas que nos fueron poniendo alerta, como expresiones refiriéndose a un futuro en femenino, o que nos decía: 'Cuan-

DIBUJOS CON MENSAJE

El reconocimiento de la diferencia, las lágrimas de una niña confundida con la lluvia o una niña con expresión triste que quiere ser ella misma, son algunos de los dibujos con los que los niños y niñas transexuales de la Asociación Chrysalis reflejan las ilusiones y miedos a los que se enfrentan por reivindicar y ser quienes realmente son.





ELENA BUENAVISTA

«Ahora, si miro atrás, puedo decir que tener una hija trans me ha aportado mucho»

1.500.000

Europeas y europeas no se sienten identificadas con el sexo asignado en el nacimiento, según un estudio de Amnistía Internacional de 2014

do yo sea una niña, cuando lleve bikini...'. O que pedía usar un nombre femenino y llevar falda».

Para Alicia, todo llegó un poco más tarde. Su hijo, una persona tímida y reflexiva, esperó hasta los 12 años para decirle a sus padres que era un chico. «Siempre he tenido muy claro que había algo. Pensé que sería una chica lesbiana porque yo veía que le gustaban las chicas. Pero a los 11 años, después de un desengaño amoroso, nos dijo que no es que le gustaran las chicas como chica, sino que él era un chico y le gustaban como chico», recuerda

Alicia. Lola Rodríguez siempre lo supo. «A los 2 o 3 años, sabía que algo en mí no era lo correcto. No me gustaba comportarme como la gente creía que tenía que hacerlo. En mi casa me comportaba como una niña, pero fuera tenía que cumplir una serie de requisitos y ser como un niño», apunta.

La joven fue creciendo y viviendo una doble vida hasta que a los 10 años se preguntó por qué iba «a aguantar ser quien no era»: «No me parecía justo. Busqué información, fui encajando las piezas y descubrí mi verdadera identidad: soy mujer, puedo ser mujer, porque ¿quién me va a impedir serlo? Cuando se lo conté a mis padres, me apoyaron muchísimo y fuimos a Gamá, el colectivo LGTB de Gran Canaria, y allí tuve toda la información y las herramientas para saber de verdad quién era». Lo que sintió al reconocerse fue, como ella misma dice, «una liberación».

La fase de la culpabilización de los padres.

Cuenta Lucas Platero en su libro que muchos padres y madres de niños transexuales pasan una etapa de sentimiento de culpa por la situación que tienen que atravesar sus hijos. «Sí. Hay una parte de ti que se cuestiona si estarás haciendo algo mal, y, por otro lado, la sociedad también te lo cuestiona continuamente. Ahora, si miro hacia atrás, puedo decir que tener una hija transexual me ha aportado mucho», dice Violeta.

Alicia confiesa haber derramado muchas lágrimas: «Lloré porque tenía miedo de que cambiara mucho. Pero ahora tenemos a nuestro hijo y, aunque la testosterona, en general, les hace estar más nerviosos, empieza a estar más relajado. Y ya volvemos otra vez con nuestros besos y abrazos».

Saida vivió un proceso largo en el que la culpa también hizo acto de presencia: «En un principio sí que te preguntas: ¿Cuándo me pidió la cocinita y se la compré, provoqué esto?». Pero luego, como me dijo un profesional: 'Si apenas consigues que se duche en 5 minutos, ¿cómo vas a cambiarle la identidad?'. Tiendes a culparle porque toda la sociedad te culpa». >>>



>>> Rosa Almirall ha visto a muchos padres llorar en su consulta, incapaces de entender dónde se han equivocado y sin fuerzas para comprender lo que le ocurre a su hijo o a su hija. «Por Trànsit han pasado cerca de 300 personas. La más joven, de 5 años, y la más adulta, de 70, provenientes de todos los estamentos sociales y en momentos muy distintos del proceso», resume Rosa. «Lo que hacemos básicamente es escuchar, ayudar a los padres a que tengan claro que lo único que tienen que conseguir es que la sociedad no haga daño a sus hijos e hijas. En Trànsit exploramos quiénes son y les damos toda la información que hay para que ellos, y sus padres si son menores, decidan qué hacer. Muchas veces, ya están en tratamiento psicológico o psiquiátrico, e incorporamos al psicólogo o psiquiatra para hacer el seguimiento del proceso y del tratamiento hormonal, si se lleva a cabo, para ver cómo se siente en los primeros meses».

Normalmente, el tratamiento con bloqueadores puberales (para frenar el de-

La Ley de Identidad de Género de 2007 fue un gran primer paso que debe revisarse ahora

3 años

Según los expertos, a esta edad ya está estructurada la idea de quién eres en cuanto a sexo biológico o género

sarrollo de la pubertad) se administra entre los 12 y los 15 años de edad, y a partir de los 15 o 16 ya se dan hormonas cruzadas. Pero en nuestro país, estos criterios varían de una comunidad autónoma a otra y, a veces, es cuestión de kilómetros conseguir que un menor acceda a los bloqueadores para evitarle un sufrimiento cuyo nivel de intensidad puede variar de una persona a otra.

En busca de una ley sentida y que dé sentido. Pero antes de llegar a debatir cuándo y a qué menores transexuales pueden administrarse bloqueadores, hizo falta que, en el año 2007, el Gobierno socialista aprobara una Ley de Identidad de Género que hizo realidad una reivindicación histórica de los hombres y las mujeres transexuales –hasta entonces, muchas veces ignorados por la ley y estigmatizados por la sociedad– en su lucha por conseguir unos documentos en los que se reconociera su verdadera identidad. Fue un primer paso que, como explica Carla Antonelli, que en aquel entonces era coordinadora del área transexual del Grupo Federal GLTB-PSOE, debe revisarse, transcurridos ya casi diez años desde su implantación.

Activista, primera diputada transexual del Estado –lo es desde el 2011 en la Asamblea de Madrid por el PSOE–, y parte de



Activista para sobrevivir

Nacida en Güímar, Tenerife, Carla Antonelli se trasladó a Las Palmas de Gran Canaria en los años 70 «con una mano delante y otra detrás». El activismo fue una cuestión de supervivencia. «Estaba vigente la Ley de Peligrosidad y Rehabilitación Social –recuerda–. Aprendes a evitar lo que te va a castigar porque te das de bruces con ello: los abusos, las palizas en comisaría... Así que empecé a tomar conciencia y a denunciar». Ahora, Carla Delgado Gómez –su nombre en el DNI– es la primera diputada transexual de España, por la Asamblea de Madrid, desde 2011. Es la guinda en la trayectoria de esta mujer, imagen visible de la Ley de Identidad de Género (2007) y referente de la lucha transexual desde 1977.

la historia LGTB de nuestro país, Carla fue una de las primeras mujeres transexuales que logró el cambio de género y de nombre en el DNI.

«Veníamos de la nada, pusimos un poco de luz y pudimos conseguir nuestra documentación. El grandísimo avance que supone esa ley, pionera en el mundo, es no necesitar una operación para cambiar de género. En aquel entonces se amparó en que era necesario el diagnóstico de disforia de género y dos años de tratamiento, pero ahora ya no es de recibo ni un diagnóstico de disforia de género ni los años de terapia. Se trata de una cuestión de propia autoafirmación. Es decir, no es un problema de salud mental, sino una situación de salud tal como la entiende la OMS, que dice que salud no es solamente la ausencia de patología, sino el completo estado de bienestar psíquico y social», explica Carla, que insiste en la necesidad de iniciativas legislativas a nivel estatal, sin olvidarse de las leyes autonómicas para los marcos de competencias autonómicas.

«En esta legislatura, en la Asamblea de Madrid, respecto a los menores transexuales, hemos llevado como iniciativa estrella una Ley Integral de Transexualidad en la que se contemplaba el derecho de los menores transexuales, llegados a los esta-

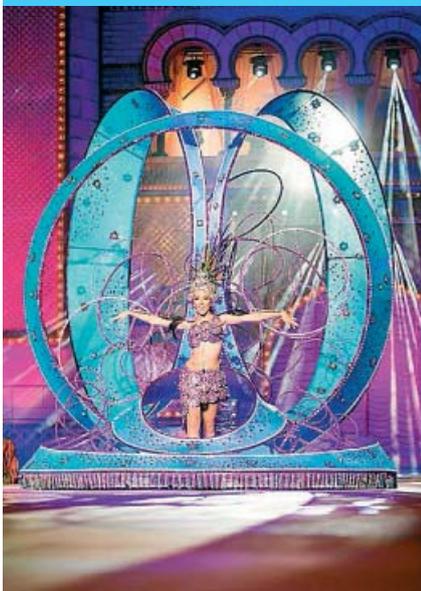


ARCHIVO

LOLA

16 AÑOS

«A los 10 años me pregunté que por qué iba a aguantar ser quien no era. Busqué información y descubrí mi verdadera identidad: soy mujer y puedo ser mujer, porque ¿quién me va a impedir serlo?»



dios de la pubertad, a recibir los inhibidores», comenta. Pero la Comunidad de Madrid no la ha tenido en cuenta y a pesar de sus promesas ha dejado a los menores transexuales en un limbo legal.

No ocurre así en otras comunidades, como Navarra, el País Vasco, Andalucía, Canarias, Galicia y Cataluña, que van por delante de la de Madrid en cuanto a legislación y transexualidad. «La de Navarra y la del País Vasco contemplan específicamente a los menores respecto al ámbito sanitario, para reconocerles el derecho a recibir tratamiento médico, en especial hormonal. Y la andaluza y la canaria contienen un régimen integral sobre todas las cuestiones que afectan a los menores y que es de competencia autonómica, tanto el tratamiento hormonal como ser tratados conforme a su identidad sexual en los centros escolares», explica Javier Maldonado, de la junta directiva de Chrysallis.

La ley tampoco permite intervenciones de reconstrucción genital antes de los 18 años. «De todos modos, no es algo prioritario, porque es evidente que los genitales no marcan la identidad sexual», explica Javier. Esta idea es compartida por muchos transexuales que, como Lola, piensan que pasar por el quirófano no es una experiencia obligada. «Cada persona transexual elige si quiere o no quiere hacerlo, porque no vas a ser menos mujer o menos hombre por el hecho de operarte o no operarte», asegura.

La experiencia de la doctora Rosa Almirall la lleva a esa misma conclusión: «He tenido casos de mujeres trans cuyo mayor deseo durante años ha sido poder operarse y que, ahora, están contentas de no haberlo hecho porque han aprendido a disfrutar de sus genitales y a incorporarlos en sus relaciones sin sentirse menos mujeres por ello».

No obstante y, como insiste, cada caso es diferente y no se puede generalizar. Por eso, el tratamiento a seguir, desde los bloqueadores puberales hasta las hormonas cruzadas y el «proceso de feminización o de masculinización [la reasignación genital]», dependerá del nivel de sufrimiento de cada persona transexual.

Sea como sea, el proceso de cambio social está en marcha y, como dice Saida, «tendremos que cambiar la sociedad y las leyes. No puedes frenar la identidad de una niña o de un niño porque el mundo no esté preparado. Lo que hay que hacer es cambiar el mundo».

La sociedad está preparada, las administraciones, no. «Me sorprende la aceptación que hay a nivel de escuelas, a nivel laboral... La sociedad está preparada», sentencia Rosa Almirall, aunque consciente de que el camino que queda por recorrer es largo y está lleno de obstáculos.

Las familias de menores transexuales también comparten esta opinión. «Sí, la sociedad está preparada, pero las administraciones, no», asegura Violeta.

La prueba de ello es que cuando su hija hizo el tránsito en la escuela y en todo

su entorno, no hubo ningún problema. «En la reunión del trimestre del colegio, hablamos con todos los padres y pedimos para nuestra hija el mismo respeto que querían para sus hijos. Teníamos miedo de la reacción, pero todo fue muy bien. Mi hija está totalmente adaptada. Los niños son una maravilla».

«Mi hija hizo el tránsito a su ritmo. Cuando ella nos dijo que quería hacerlo, empezamos a hablar con otras familias del colegio que reaccionaron muy bien. Mi hija siempre había jugado con quien quería y había llevado a cabo las actividades que le apetecían. Lo único que cambió fue el nombre, los pronombres y el uniforme», explica Saida.

Estos niños y niñas formarán parte de una generación de personas transexuales que han empezado a romper moldes, a abrir puertas, a desterrar la culpa, a llevar una vida digna desde su infancia y a ventilar, con huracanes, armarios hasta ahora invisibilizados. «Tratamos de transmitirles a nuestros niños y niñas que los referentes tienen que ser ellos mismos, porque están viviendo realmente un proceso que está cambiando la sociedad», asegura Saida.

«No vas a ser menos mujer o menos hombre por el hecho de operarte o no operarte»

Carla Antonelli cree firmemente en la pedagogía y la información para derribar prejuicios, ideas preconcebidas y acabar con la invisibilidad. «La visibilización es normalización –dice–. Y, por suerte, hemos pasado de los travestis y hombres vestidos de mujer de los años 70 a hablar de hombres transexuales y mujeres transexuales. Ya llevamos tiempo con personas transexuales que ahora tienen 20 años y que han tenido la posibilidad de empezar a estudiar en institutos con normalidad y sin persecución. Ahora, esta nueva generación de niños y niñas tienen otra batalla abierta: el acceso a los tratamientos desde la pubertad. Además, es un paso importantísimo y una gran dosis de pedagogía la tarea de visibilización de los padres y las madres. Pensemos que hay chavales adolescentes que, dentro de unos años, probablemente se casarán y, por una cuestión de matemática pura, algunos tendrán hijos transexuales. Y ya dispondrán de las referencias visuales de padres y madres que defendían a sus hijos transexuales. Por lo tanto, tendrán incorporada esta información positiva y no la información castradora y culpabilizadora que se tenía hace décadas, cuando se vivía más por el qué dirán que por el amor que se tiene que sentir por un hijo».



MÁS INFORMACIÓN

CHRYSALLIS. Asociación de Familias de Menores Transexuales: Chrysallis.org.es
TRÀNSIT. Servei d'informació i assessorament de la salut per a persones trans. Barcelona: transit.bcn.ics@gencat.cat.
Web C. Antonelli: www.carlaantonelli.com

LETICIA MORENO



Tocar el violín es como conducir un Ferrari»

TEXTO P. UNAMUNO FOTOGRAFÍAS ELENA BUENAVISTA

Nadie sabe cómo ocurre, pero en algún momento de la vida del intérprete el instrumento se convierte en parte de sí mismo. Más que de una pasión, se trata de que el violinista no puede vivir sin su violín, el pianista sin su piano. Leticia Moreno, que aún no ha cumplido los 30 años y ya forma parte del Olimpo del violín, tenía 6 cuando supo que le pasaba exactamente eso.

Subimos con ella a la azotea del Círculo de Bellas Artes de Madrid, donde podría gritar como James Cagney: «¡Estoy en la cima del mundo!» pero se dedica más bien a insinuar para asombro de los visitantes el adagio de una sonata de Bach. Explica que sale más natural en las fotos tocando de verdad que posando con el arco en el aire.

Mientras posa, recortada contra las nevadas cumbres de la sierra de Madrid, no podemos evitar curiosear en el estuche que encierra su vida. La funda que protege su Gagliano de 1762 es de gamuza rosa en el interior y, además de un par de pañuelos con los que previene las marcas del violín en el cuello y algún trabajo escolar de su hijo de 7 años, contiene fotos de su familia y del propio David, que ya hace sus pinitos con la música. Un cromó del futbolista Roberto Soldado es indicio de que él ha hurgado hace poco por allí.

«Mi hijo lleva jugando con instrumentos prácticamente desde que nació», comenta Leticia, una de las intérpretes españolas más reconocidas a nivel internacional, que ha firmado un contrato de dos años con el prestigioso sello discográfico Deutsche Grammophon. «Toca el chelo y está familiarizado con otros instrumentos desde pequeño, pero de una manera natural, más o menos como hicieron mis padres conmigo», explica.

Todo comenzó en Boston, adonde llegaste con pocos meses.

Tenía nueve meses exactamente. Mi padre trabajaba allí, mi madre estudiaba en Harvard y se conocieron en Boston. Empecé con el violín como un juego, como una actividad diaria más; asistía a clases extraescolares de ballet, de pintura, estaba expuesta a todo tipo de actividades artís-

ticas, también montaba a caballo. En Boston había una oferta muy rica para los niños, lo que no era frecuente en España por aquellos años. Mis clases de ballet eran con pianista, algo impensable aquí cuando volví con 4 años. Ahora ha cambiado mucho el panorama. Hay unas actividades fantásticas en los museos, en los teatros, pero en EE UU ya entonces se preocupaban mucho por la infancia, por nutrir a los niños en posibilidades artísticas.

¿Cómo fue desplazando la música al resto de tus intereses artísticos o de otro tipo? Tengo entendido que tenías excelentes cualidades para el ballet.

Se me daba muy bien, la verdad, tenía muchísima flexibilidad y apuntaba maneras, pero el violín me gustó más. La música se convirtió muy pronto en una parte muy importante de mí. Conocí la viola da gamba en una de aquellas actividades para niños; la profesora le dijo a mi madre que tenía muchísima facilidad para la cuerda y eso llevó a mi madre a matricularme en una escuela Suzuki. Allí, claro, entré en contacto con el violín [el pedagogo japonés Shinichi Suzuki era violinista] y con aquel método que permitía comenzar en el mundo de la música de una manera lúdica, amena y, sobre todo, muy natural, muy instintiva. Podría haber sido con cualquier otro instrumento, pero...

... Pero fue con el violín.

Realmente es un instrumento maravilloso. Su dificultad es que no te otorga margen de error, y su otra peculiaridad reside en que transmite de manera inmediata la personalidad del artista a través del sonido que extraes de él. El violín es quizá el instrumento con un registro más sensible a todo lo que uno lleva dentro, y es muy difícil sacar un sonido bello. Esta complejidad es lo que me gusta, porque al mismo tiempo te permite obtener un sonido propio, algo que resulta más arduo con otros instrumentos.

El violín no perdona...

No, es como conducir un coche muy sensible al acelerador. Si llevas un Ferrari puedes 'jugar' más, y también corres el riesgo de estamparte. Creo que eso es lo que más me gus-





ta de tocar el violín. Recuerdo mis primeros conciertos con orquesta cuando era una niña, tendría unos 12 años, y la felicidad que sentí al observar que tenía un sonido personal y que ese sonido volaba por encima de la orquesta. Fue muy placentero.

Con 7 años ya debías de estudiar muy en serio. Ya con 6, si no antes, era consciente de que quería dedicarme a ello y de que tenía que dejar otras actividades para concentrarme en el violín. No se trataba de querer ser violinista, era muy pequeña para pensar algo así, simplemente no podía vivir sin él. Ni siquiera era un amor, el violín había pasado a formar parte de mí, como comer o salir a ver la luz del día. Empecé muy chiquita y siempre me dio mucha felicidad. Todavía no he decidido ser violinista, nunca lo decidí.

¿No fue duro renunciar a tantas cosas, sobre todo cuando la niña comenzaba a dejar de serlo?

Nunca me apenó dejar de hacer cosas, era como cuando eliges no ir a un lugar para ir a otro. Lo que me hacía feliz era disfrutar del escenario, y para ello había que prepararse bien y por tanto tener mucha disciplina. No había para mí mayor satisfacción que sentir esa comunión (que no ocurre en todos los conciertos) con el autor y con el público.

¿Disfrutabas (y disfrutas) también ensayando en casa?

Para mí practicar es un proceso de creación y, como tal, un acto muy estimulante. Puede ser muy placentero, pero también durí-

«Solo toco el Gagliano. Prefiero ensayar con la cabeza o cantando que con otro violín»

simo, porque estás luchando constantemente por llegar a una meta que es siempre inalcanzable; en cuanto llegas a una, ya te has fijado otra. La clave está en saber valorar lo que has logrado y saber sufrir por lo que todavía se resiste. Sin ese balance no se disfruta ni ensayando ni actuando.

El escenario da alas a algunos intérpretes, como es tu caso. Para otros resulta letal. Puede serlo. Entre los 15 y los 20 años se produce un proceso de transición muy importante para cualquier ser humano que, en mi caso, se extendió casi hasta el momento en que fui madre [tuvo a su hijo con 22]. Mi modo mayor de expresión era el violín y me imponía una exigencia enorme que casi me podía. También tuve profesores muy exigentes... Además de ser un buen músico, tienes que mostrarlo en el escenario pase lo que pase, aunque estés enfermo y no hayas dormido la noche anterior. Afortunadamente, la adrenalina lo viste todo. Pero es cierto que esta es una profesión dura en la que no basta tener la sabiduría, sino que debes demostrarla en la media hora precisa.

Como cuando de niña arrasabas en todos los concursos a los que te presentabas.

Sí, de eso hace mucho tiempo ya [se azora un poco]. Hay que sacar ese extra en la ocasión adecuada: eso distingue a este oficio de otros. >>>



>>> De todos modos, me siento muy afortunada de poder dedicar mi vida a la música.

Háblame de esos ilustres profesores que guiaron tus pasos.

Sin lugar a dudas el más exigente era [Mstislav] Rostropóvich, aunque también lo eran [Maxim] Vengérov y [Zakhar] Bron. Era un reto tocar regularmente para Rostropóvich y preparar el enorme repertorio que me pedía antes de cada lección. Me hacía estudiar siete conciertos y luego él escogía cuál debía interpretar o me pedía partes de varios; él se sentaba después al piano y tocábamos juntos, o repetíamos un pasaje durante tres horas... Creo que los dos lo pasábamos muy bien en aquellos encuentros [se veían en Madrid, en la casa del maestro en Londres o en otras ciudades del mundo] y él demostró siempre una gran generosidad con su tiempo. Tenía multitud de compromisos, estaba ocupadísimo, pero nunca lo sentí cuando estaba con él.

¿Era duro Rostropóvich o la presión te la ponías tú misma?

Me la ponía yo para poder tocar ante tal maestro. Cada comentario denotaba una gran experiencia, y tenía que estar preparada para poder disfrutar de aquel encuentro. Si no, era mejor no aparecer [carcajadas]. Alguna vez se me pasó por la cabeza [más risas].

¿Eres tan exigente con los demás como contigo misma?

Sí, sobre todo con las personas a las que

Todas las caras de Dimitri Shostakovich

Las muchas virtudes de Leticia Moreno como violinista se resumen en tres: voluntad de hierro, técnica impecable y musicalidad exquisita. En el caso de su último trabajo discográfico, *Shostakovich*, los críticos han subrayado su madurez como intérprete y la portentosa adecuación de 'su' sonido a la escritura atormentada y doliente del compositor ruso. Su *Concierto para violín n.º 1*, grabado en directo en la sala de San Petersburgo que vio su estreno, da paso en el álbum a los *24 preludios y fugas*, interpretados por la madrileña y la pianista letona Lauma Skride, gran amiga suya y compañera asidua de recitales. En opinión de Leticia Moreno, los preludios muestran una cara diferente de Dimitri Shostakovich y, al mismo tiempo, «condensan cada uno una parte de su personalidad»; de ahí que fueran el complemento ideal de la grabación.

quiero. Cuando uno da, necesita –no es que pida– a cambio. Por suerte, tengo una familia que me ha dado muchísimo, una familia muy dedicada, especialmente mi madre, que cuida de mi hijo cuando estoy fuera y a veces viaja conmigo y con él para asistir a algún concierto. Hay grandes músicos que no han tenido la suerte de contar con una familia que los apoye, pero puedo asegurar que es un plus para un artista. **Tu álbum de debut con Deutsche Grammophon fue *Spanish Landscapes (Paisajes españoles)*. ¿Qué te motivó a grabar ese disco?** Quería recuperar parte de nuestro patrimonio musical que yo misma desconocía, como la *Sonata para violín y para piano* de Granados y *El poema de una sanluqueña* de

Turina. Me parecía un crimen que estas piezas no tengan la consideración de la *Sonata* de Debussy o la de Cesar Franck, que no formen parte del repertorio esencial de cualquier violinista. Si no interpretamos música española, nunca tendremos identidad propia. No se trata solo de promover nuestra cultura, sino de saber quiénes somos y de dónde venimos. Para mí fue importante grabar este álbum, porque, como intérprete española, tengo dentro de mí un sonido instintivamente apropiado para nuestra música, ¡y no tenía dónde volcarlo! **¿También fue tuya la iniciativa de dedicar tu segundo y más reciente álbum a Shostakovich?** Mis proyectos con Deutsche Grammophon son siempre personales. En este caso les di-

Leticia Moreno lleva 10 años tocando su Gagliano, pero también ha tenido entre sus manos Stradivarius y Guarnerius.



cho éxito y es una obra espectacular: profunda, divertida, con partes de batería... Pronto haremos una gira juntos por China. También hay autores, como José Luis Greco, que han compuesto obras para mí, y he interpretado música de Gubaidulina...

O de Olivier Rappoport, cuya Sonata estrenaste recientemente en España.

Sí, fue en una pequeña gira que hice con el pianista Bertrand Chamayou. La verdad es que estoy muy comprometida con la creación contemporánea, aunque me gusta todo tipo de música.

¿También la 'moderna'?

Mientras sea buena, toda es bienvenida, porque es fuente de estímulos y de placer. Todo me alimenta y no debe haber fronteras.

Háblame de tu Gagliano y de tu relación con él.

Llevo tocándolo casi 10 años, pero antes de eso, cuando tenía 12 o 13, mis padres me lo alquilaban porque necesitaba un violín 'importante' para actuar en los escenarios internacionales. He tocado también Stradivarius y Guarnerius cedidos por diversas instituciones. Cuando terminaron los contratos tuve que buscar un instrumento de calidad suprema, me acordé del Gagliano y lo compré. Ahora es mío y no hay alquiler que venza [aquí comprueba de un vistazo que el estuche sigue a sus pies].

« Si no interpretamos música española, nunca tendremos personalidad propia »

Lo dices casi como cuando Gollum habla del anillo...

Era crucial para mí tener una voz propia. Estar cambiando continuamente de violín es muy incómodo: la madera se amolda a ti y llegas con el instrumento a una comunión completa. No sucede lo mismo con un piano, que además se deteriora con el tiempo; el violín, por el contrario, va creciendo contigo. Yo quería tener una relación con 'un' instrumento y el Gagliano se ha convertido en una continuación de mi alma, de mi cuerpo, de mí en definitiva.

¿No tocas ningún otro violín, ni siquiera para ensayar?

Solo este. No considero ensayar con otro instrumento, y en caso necesario ensayaría con la cabeza y con la partitura, o cantando. Con otro violín sería estudiar en vano, porque estoy hecha a las medidas de este.

¿Cuántas horas tiene que practicar un violinista, como mínimo, para estar en la forma necesaria?

Normalmente tengo conciertos todas las semanas. En estas circunstancias hay que dedicarle al menos cuatro horas, aunque a veces con los viajes no es posible y simplemente no hay dónde tocar. Se trata de una disciplina: igual que uno desayuna, practica.

Hay en la actualidad un puñado de estrellas del violín que, precisamente, son en su mayoría mujeres: Mutter, Hahn, Jansen... ¿Te sientes identificada con alguna de ellas?

Admiro a muchas de mis colegas, pero no podría elegir a una. También me fiijo en violinistas del pasado que pueden ofrecernos muchas enseñanzas de su trabajo como compositores. De todos modos, admiro a artistas de todos los campos porque tengo muchas fuentes de inspiración y no solo una, eso sería demasiado – cómo diría – asfixiante. No puedo limitarme al mundo del violín, porque estoy demasiado inmerso en él. Es importante para mí mirar más allá del violín, que no deja de ser un mero instrumento para comunicar emociones.

Se lee por de internet que has cantado alguna ópera.

Quise ser cantante, pero tenía ya tantos compromisos con el violín que fue imposible. Apparentemente tengo buenas dotes y la voz, bien 'colocada'. Me interesó aquello cuando tenía 13 años, y ahora me parece un poquito tarde para empezar [risas]. No podría dedicarle el tiempo que requiere, del mismo modo que me ha interesado la dirección de orquesta y no he podido prestarle la atención que necesita.

¿Qué te ves haciendo dentro de 10 años?

Lo mismo que ahora: tocar y tocar, y también involucrarme más en la sociedad para llevar la música a todas partes. Lo más importante para mí es disfrutar de la música y seguir aprendiendo, tanto de los grandes artistas como de los diferentes públicos que están esperando que les presentes la música de otra manera. Hoy en día la vida es muy diversa, según los lugares, y los programas de los conciertos deben adecuarse a esa variedad y al tipo de público. Creo que debe haber eventos musicales para toda clase de público.

Como si tal cosa, Leticia Moreno se echa al hombro el Gagliano y sale al encuentro de su madre, siempre al quite, que la recoge en la calle de Alcalá. Si no fuera porque no puede demorarse por la calle con un instrumento de semejante valor, podría pasar por una chica 'normal'.

Días después de la entrevista, Leticia debutaba en el Kennedy Center de Washington junto a su maestro y mentor Christoph Eschenbach y la National Symphony Orchestra con un programa que le hacía ilusión presentar ante tan destacado auditorio. En uno de los conciertos iba a interpretar la *Sinfonía española* de Lalo, que ya grabó en su día para el sello Verso, y en otro tocaría con Eschenbach *El poema de una sanluqueña* y las piezas de Granados incluidas en su *Spanish Landscapes*.

«Es un honor que una personalidad de esta categoría se interese por la música española, que a su edad [75 años] desee ampliar repertorio y que me escriba para preguntar por los tempos de las obras que vamos a interpretar», comentaba Leticia. Con su tesón y ese sonido tan suyo, tenía poco mérito aventurar un éxito que la consagre, aun más, como uno de los grandes del violín de nuestro tiempo.

Desde Washington enlaza con una gira por Italia, donde 'hará' Mozart, y otras por Alemania, Polonia y otros países europeos, Latinoamérica y China, con Salonen. La siguiente ocasión de escucharla en Madrid será en junio, cuando actuará en el Auditorio Nacional de Música con la Orquesta Nacional de España (ONE) y en el Teatro Real. ■

je que existía la posibilidad de grabar en directo la actuación de clausura de la temporada de la Filarmónica de San Petersburgo en la sala donde se estrenó el *Concierto para violín n.º 1* y con la orquesta que lo interpretó por primera vez. El director sería Yuri Temirkánov, una leyenda viva y una eminencia en este repertorio, con quien he realizado muchas giras. El hecho de grabarlo en directo le daba una carga emocional suplementaria al disco, y por fortuna la grabación salió muy bien. Los dos acabamos emocionados, y la Filarmónica es una orquesta por la que me he sentido adoptada, como si fuera de su tierra.

Por formación lo eres un poco.

Claro, yo empecé con maestros rusos y puedo decir que, en términos musicales, el ruso es mi lengua materna, aunque la española la llevara dentro. Desde mis inicios me he sentido muy identificada con la música rusa, aunque posteriormente me ha interesado desde el repertorio barroco, que me encanta, hasta el contemporáneo, del que me siento muy próxima también porque es el de nuestra época.

El problema en este caso es el divorcio con el público.

Yo no lo veo de esa manera. Piensa que también en la época de Mozart existieron compositores que no han llegado hasta nosotros. Yo he interpretado obras actuales maravillosas como el *Concierto para violín y orquesta* de Esa-Pekka Salonen, que se estrenó con mu-

El bazar más grande del globo

La línea ferroviaria más larga de la historia conecta Madrid con la ciudad china de Yiwu, el mayor espacio comercial del mundo.

Texto **Bernat Garau** Fotos **Gabriel Morell**

S abía usted que en Fuenlabrada (Madrid) hay una estación de tren que conecta el mercado mayorista chino más grande de Europa con el mercado más grande del mundo, situado en la costa de China? ¿Y que esta conexión se realiza a través de la línea ferroviaria más larga jamás implementada por el ser humano? Si ha respondido negativamente a estas preguntas, no se alarme: no es, ni mucho menos, la única persona que se ha perdido esta formidable historia. De hecho, el proyecto de la citada línea de tren ha estado envuelto desde el principio en un extraño hermetismo compartido por todas las partes implicadas, desde los Gobiernos chino y español hasta las empresas operadoras del tren, pasando por la comunidad empresarial a ambos extremos de la línea.

Quizás este secretismo se deba a que el proyecto está todavía en periodo de pruebas, ya que se está evaluando su rentabilidad antes de su implementación definitiva. Sea como sea, el megaproyecto ya se ha mostrado viable técnicamente al completarse con éxito un trayecto de ida y otro de vuelta de convoyes cargados de productos chinos y españoles, respectivamente. Por el camino, se han batido varios récords y se ha hecho historia.

Todas las cifras relacionadas con esta línea de tren son formidables. Su recorrido, de 13.000 kilómetros, supera a la suma de los trayectos del Transiberiano y el Orient Express y es la línea ferroviaria que más países atraviesa (España, Francia, Alemania, Polonia, Bielorrusia, Rusia, Kazajistán y China).

El trayecto dura unos 20 días, durante los cuales se realizan tres cambios de ancho de vía en las fronteras entre China y Kazajistán, Bielorrusia y Polonia y Francia y España (concretamente, en Irún). En total, hay ocho administraciones ferroviarias distintas involucradas y las locomotoras se cambian cada 800 kilómetros, aproximadamente.

El bazar más grande del mundo. En el extremo occidental de la línea está Cobo Calleja, uno de los mayores polígonos de venta al por mayor de Europa, que cuenta con su propia estación de tren, Abroñigal, y está especializado en productos chinos. En el extremo oriental, la localidad de Yiwu, situada en la provincia de Zhejiang, unos 300 kilómetros



al sur de Shanghái, «conocida por el extraordinario desarrollo experimentado gracias a la plataforma comercial creada en los años 80, el que es considerado el mayor mercado mayorista del mundo», indica Eduardo Euba, consejero económico y comercial de la Oficina Económica y Comercial de España en Shanghái. Ello convierte a esta ciudad «en el lugar del mundo con mayor comercio mayorista de pequeños artículos de todo tipo», en palabras de Tufan Khalaji, gerente de Interrail Services, una de las principales empresas operadoras del tren e impulsora del proyecto. «La gama de productos es inmensa, desde juguetes hasta cepillos para el pelo, corbatas, objetos decorativos...», enumera Khalaji. En definitiva, todo tipo de productos des-

tinados a bazares de los cinco continentes. En el mercado de Yiwu se puede encontrar, por ejemplo, una tienda dedicada exclusivamente a la venta de raquetas eléctricas para matar mosquitos; o un puesto especializado en la venta al por mayor de puños americanos; o pasillos enteros en los que solo se ve un mismo tipo de artículo, como bolígrafos o flores artificiales. Además de toda clase de productos decorativos, textiles, electrodomésticos, muebles, artículos electrónicos y de menaje, etc. El eslogan de la ciudad, no en vano, es *Un mar de productos, un paraíso para compradores*.

La actividad en Yiwu es especialmente intensa en las semanas previas a las fechas navideñas. Aunque en China no se ce- >>>



El hall de entrada de uno de los seis sectores de cinco plantas de los que consta el mercado (arriba). Bajo estas líneas, la entrada principal vista desde fuera. A la izquierda, el tren a su llegada a la estación del Abroñigal (Madrid).





>>> lebra esta fiesta cristiana, el 60 % de los productos decorativos que engalanan los hogares, oficinas, centros comerciales y edificios públicos de todo el mundo en esas fechas se fabrican en Yiwu. No por casualidad, la cadena británica BBC la denominó «la ciudad china donde se fabrica y se vende la Navidad».

Todo en ese lugar es colosal. El mercado cuenta con 75.000 puestos de venta distribuidos en seis sectores de cinco pisos cada uno. En total, ocupa una superficie de 5,5 millones de metros cuadrados y da trabajo a 210.000 empleados. Con más de 200.000 visitantes al día, en este mercado se pueden encontrar 1,8 millones de artículos de 26 categorías diferentes que son exportados a 219 países.

El tren que cruza dos continentes. «El Gobierno de la provincia de Zhejiang consideró que una línea regular de trenes de mercancías abriría un canal eficiente para la exportación de estos bienes hacia Europa», relata Khalaji. «Se trata de una iniciativa surgida en Yiwu, con apoyo de las autoridades locales y gestionado por una empresa operadora china [Timex], en colaboración con gestores logísticos alemanes [Interrail Services y DB Schenker] y españoles [Transfesa y Renfe Operadora]», asiente Euba.

A la llegada a la estación de Abroñigal, el pasado noviembre, del primer tren desde Yiwu cargado con productos chinos de papelería, artesanía y consumo doméstico, se celebró una ceremonia oficial que contó con la presencia de la ministra de Fomento, Ana Pastor, y la alcaldesa de Madrid, Ana Botella. Sin embargo, dos meses y medio después, el tren partía de vuelta rumbo a Yiwu con retraso y sin ningún tipo de anuncio oficial, se supone que cargado de productos españoles, principalmente vino, jamón y aceite de oliva.

El retraso en la salida del tren se justificó por la crudeza del invierno ruso, que podría haber dañado los delicados productos de alimentación españoles y obligó a esperar a que llegaran desde Alemania unos contenedores especiales con calefacción. Sin embargo, tal vez este perfil bajo en la salida del tren desde Madrid tenga que ver con que, si bien no hay demasiadas dudas sobre la viabilidad económica de la línea en sentido Yiwu-Madrid, ya que existe bastante certeza de que iría cargado regularmente con suficiente volumen de productos chinos, «el

Resurgen las rutas de la seda

La línea Madrid-Yiwu es uno de los seis proyectos ferroviarios para el transporte de mercancías entre China y Europa impulsados por las autoridades chinas para que estén operativos en 2025. Según Eduardo Euba, consejero de la Oficina Económica y Comercial de España en Shanghái, «las autoridades chinas están dando creciente importancia a corredores de transporte y proyectos de infraestructuras que resuciten de alguna manera la antigua ruta de la seda». Aunque la línea más larga es la Madrid-Yiwu, todas son colosales. La Chongqing-Duisburgo conectará el centro de China con el oeste de Alemania; la Zhengzhou-Hamburgo, el este de China y la zona de Alemania más cercana a Dinamarca; el tren Wuhan-Pardubice unirá la provincia oriental de Wuhan con la República Checa; el proyecto Chengdu-Lódz vinculará el corazón de China con Polonia, y la línea Suzhou-Varsovia, el Mar de China con el límite entre Europa Central y Oriental.

La etiqueta Made in Spain es cada día más conocida y apreciada en China

potencial aprovechamiento exportador desde España de la línea está aún en estudio de viabilidad», según reconoce Euba. Al parecer, existe el temor de que la demanda de productos españoles no sea suficiente para rentabilizar el trayecto en sentido Madrid-Yiwu. Según Khalaji, esto tendría solución: «Algunos de los contenedores se fletarían llenos por mar hacia China y el resto irían con bienes de exportación de España mediante el ferrocarril a Alemania, donde se cargarían nuevamente con mercancías, como por ejemplo piezas de automóvil, para su exportación a China por tren».

Alemania se ha convertido en una pieza logística fundamental en las redes comerciales entre China y Europa, tanto por su ubicación geográfica como por su capacidad exportadora (ver despiece). De hecho, tal y como indica Jorge Arlitt, del departamento de Comunicación de Transfesa, la operadora de la línea en el tramo español, «hasta ahora, las únicas conexiones regula-

res entre China y Europa terminan en Alemania». Y añade que «tras finalizar esta fase de pruebas, se evaluará la posibilidad de establecer una línea regular entre China y España». Según Khalaji, la idea es que haya «dos trenes al mes desde Yiwu», aunque no está claro «si el tren llegará hasta Madrid o, en caso necesario, se quedará en un punto central de Alemania como centro de distribución. Eso está aún por decidir por parte de los contratistas chinos», señala.

Euba pone sobre la mesa otro factor nada desdeñable: «La mayor parte de la comunidad china en España es oriunda de la provincia a la que pertenece Yiwu, por lo que es un tren que tiene un valor simbólico en la relación bilateral».

Tierra, mar y aire. El principal inconveniente que tiene el transporte de mercancías por tren es su precio. «En términos competitivos, como modalidad de transporte y en particular frente a la vía marítima, el tren va a reducir la duración del trayecto, pero su coste va a ser superior», indica Euba. «El transporte marítimo es más barato, pero mucho más lento», asiente Khalaji. Sin embargo, el responsable de Interrail Services subraya que el transporte ferroviario «se entiende no como una competencia al tráfico marítimo, sino más bien como una alternativa de transporte *just-in-time*, muy competitivo, frente al mucho más caro transporte por aire/mar o únicamente por aire». Entre las principales ventajas del tren, Khalaji señala que ofrece «una elevada estabilidad en los precios, lo cual hace los costes planificables», además de que «hoy en día existen cadenas logísticas funcionales para el transporte ferroviario». Por otro lado, asegura que «el tiempo de circulación se reducirá aún más» en el futuro. En definitiva, resume, «la conexión con China por tren ha dado un gran paso hacia la normalidad, y esto lo ven los clientes, por lo que lo tienen en cuenta como una opción más a considerar».

Un empresario chino que se dedica a la importación de vino y aceite españoles y prefiere permanecer en el anonimato no está de acuerdo con esta visión. «Bajo mi punto de vista, el proyecto tiene más objetivos de influencia política que económica», señala.

Este hombre de negocios anónimo indica el coste como el principal inconveniente de transportar mercancías a través de este tren, pero además, cree muy difícil po-



Panorámica de la ciudad de Yiwu con los edificios que forman parte del mercado marcados en verde. Abajo, un pasillo dedicado exclusivamente a juguetes hinchables, una tienda de auriculares y productos de imitación.



der controlar la «estabilidad de todos los países que atraviesa la línea», lo que a su juicio supone un riesgo añadido.

«No descartamos utilizar el tren para transportar nuestros productos, pero nos lo plantearemos una vez conozcamos los servicios y tarifas con exactitud», indica por su parte Zhenghao Zhang, *manager* general de Huxitai SL, empresa dedicada a la importación de productos agroalimentarios españoles (jamón, aceite de oliva, leche y vino) en China.

Una puerta al mercado chino. Ambos coinciden, en cualquier caso, en el potencial y las oportunidades que existen para los productos españoles en el mercado chino, especialmente «los productos agrarios y el sector turístico, por lo menos a corto plazo», en palabras de Zhang, quien señala que «el mercado es cada vez más maduro» y la etiqueta *Made in Spain* es, cada día que pasa, más conocida y apreciada en China.

Por su parte, el empresario anónimo coincide en que «en los últimos años ha mejorado bastante la presencia de productos españoles en China», y asegura que «tienen mucho espacio para crecer», aunque «la competencia de otros países con mejor *marketing* es muy dura». «No creo que una línea de tren pueda solucionar todos los problemas», remarca.

Eso sí, asegura que «el mercado de Yiwu interesa a los productos españoles y a los de todo el mundo». No en vano, en esta ciudad operan 13.000 empresas extranjeras y, solo en 2014, se registró un volumen de importaciones y exportaciones de 21.200 millones de euros. De los 40.000 visitantes que el mercado recibe cada día, 5.000 son extranjeros. Poco a poco, de esta manera, se está «formando una escena de comprar y vender productos del mundo», según la web del mercado. De hecho, no es infrecuente, por ejemplo, ver carteles y anuncios en árabe.

El mercado está situado en una de las zonas más prósperas de China, trufada de importantes ciudades y centros de consumo como Shanghái, Hangzhou, Nankín, Suzhou o la misma Yiwu, cuya renta per cápita es 2,5 veces mayor a la media china. En definitiva, el tren Madrid-Yiwu supone una enorme puerta de entrada y toda una oportunidad para que el *made in Spain* se haga un hueco en China, uno de los mercados emergentes más grandes y prometedores del mundo. ■



Trabajadores compran sus empresas

Ni buscan trabajo ni se hacen autónomos ni aceptan los cierres: algunos trabajadores montan cooperativas para poder comprar la empresa en la que trabajan y reflotarla. TEXTO **LALOG**.



COLCHÓN SIN DESCANSO

La cooperativa murciana Mula Confort, fabricante de sistemas de descanso, fue fundada en 2014 por 17 trabajadores víctimas del cierre de Colchón Comodón.

La crisis ha llevado a muchas empresas españolas a una situación económica muy precaria, e incluso al cierre. Los trabajadores, en esos casos, tienen dos opciones: o buscar trabajo o montar algo por su cuenta.

Sin embargo, existe otra opción que parece estar tomando cada vez más fuerza: comprar la empresa y reflotarla. Una manera de hacerlo es constituir una cooperativa de trabajo, participada por los propios trabajadores.

Según la Federación de Cooperativas de Trabajo de España (Coceta) existen en Es-

paña unas 75 empresas reconvertidas en cooperativas de trabajo. Esta cifra solo incluye a las cooperativas federadas, por lo que el número real de este tipo de entidades es con toda probabilidad mayor.

Quedan algunas cooperativas históricas, creadas en los años 80 en el marco de la reconversión industrial y la crisis del petróleo, pero la mayoría son recientes. Según el presidente de Coceta, Juan Antonio Pedreño, «a las cooperativas siempre se les ha llamado las hijas de la crisis», porque «es en momentos de dificultades económicas cuando los trabajadores se ven

obligados a emprender para poder salvar su puesto de trabajo».

España, vanguardia de Europa en cooperativismo. Tal y como explica Pedreño, se trata de «un modelo de empresa con apenas 30 años de vigencia en España», con permiso de Mondragón (Eroski), que desde su creación en los años 60 se ha convertido en la corporación cooperativa más importante del mundo y da trabajo a 63.000 personas en nuestro país.

De hecho, España es uno de los países de Europa donde más ha arraigado este modelo de emprendimiento. Según el Comité Europeo de Cooperativas de Producción, de las 150 cooperativas de trabajo creadas en toda Europa en 2012 y 2013, 75 eran españolas.

En cuanto a su difusión territorial, las comunidades con más solera y tradición cooperativista son Cataluña, Andalucía, País Vasco, Comunidad Valenciana, Navarra y Murcia, que aglutinan el 80 % del empleo cooperativo en España. El caso de Murcia es paradigmático, ya que es la región de Europa con más empresas mercantiles reconvertidas en cooperativas de trabajo, con 30 reconversiones en los últimos dos años y medio, según datos de Coceta.

El shock inicial. La mayoría de las historias de reconversión de empresas empiezan con un *shock*: el momento en que los trabajadores son informados de que se han quedado sin trabajo. «Te ves en la calle después de dedicar toda la vida a un proyecto», indica Esther Sobral, directora del Conservatorio Histórico de Santiago de Compostela, cerrado y recuperado por seis trabajadores hace 10 años. Para Domingo García Llamas, presidente de la cooperativa fabricante de sistemas de descanso murciana Mula Confort, creada en 2014 por 17 trabajadores dos años después del aparatoso cierre de Colchón Comodón, «lo peor no fue el cierre en sí: lo vimos como un escape después de ver cómo se iba deteriorando la empresa poco a poco, con despidos sin indemnizaciones y dejando a deber cada vez más meses de sueldo a los que no despidieron». El caso de la catalana Mol-Matric, cooperativa histórica dedicada a la fabricación de matrices y utillaje para el sector del automóvil, es parecido: «En el año 1981, la empresa en la que trabajábamos quebró y dejó de pagar a los 50 trabajadores -relata su presidente, Juan Pizarro-. Ante dicha situación, los trabajadores comenzamos acciones legales y movilizaciones, pero como teníamos trabajos que entregar a clientes seguimos trabajando sin cobrar», poniendo de forma natural las bases de la autogestión de la empresa por parte de los trabajadores.

Emprender cooperando. Tras esta primera etapa de angustia, una idea se va abriendo camino. «Nos vimos en el dilema de si seguir litigando o enfocar nuestras energías a montar algo», hasta que, «después de mucho pensar, muchos miedos y muchas noches sin dormir, decidimos unir fuerzas y seguir adelante juntos», explica Sobral. >>>

>>> Emilio Checa, vicepresidente de la joven cooperativa andaluza Encoded Life, especializada en consultoría y desarrollo de soluciones para dispositivos móviles, web 2.0 y redes sociales, explica los motivos de los trabajadores para emprender juntos tras el ERE extintivo del centro tecnológico de la multinacional Ezentis en La Carolina (Jaén) en 2013: «Nos conocíamos y formábamos un grupo con capacidades, talento, iniciativa e ideas propias. Además, nos atraía poder desarrollar nuestra profesión en nuestra tierra, porque no es fácil encontrar este tejido productivo en la provincia».

Pedro Tapia, administrador de Tafinox, cooperativa navarra dedicada al diseño y fabricación de mobiliario en acero inoxidable, creada tras el cierre de Inoxybel en 2012, explica que «se veía que había trabajo, aunque no para tantos, por lo que se decidió pedir ayuda y asesoramiento para un estudio y plan de viabilidad en el que se pudiera mantener la empresa con menos trabajadores».

Una vez decidida la voluntad de continuidad del trabajo en común por parte de los trabajadores, toca elegir bajo qué forma jurídica. En el caso de Mol-Matric, «se bajaron varias opciones y se optó por la cooperativa por sus ventajas fiscales y por el hecho de ser un modelo gestionado al 100% por los trabajadores y en el que no tiene cabida el capital aportado por personas que no sean trabajadores». En la misma línea, Checa señala: «Vimos que la cooperativa era un tipo de sociedad que se adaptaba bien a nuestras características y valores como grupo. No queríamos que se pusiera el foco en el capital que aportara cada socio a la hora de tomar decisiones, sino que pesara más la aportación de trabajo y conocimientos». En Tafinox, por su parte, «se quería que todos tuvieran los mismos derechos y obligaciones».

De trabajadores a empresarios. Aunque casi todos los entrevistados indican haber recibido apoyo y asesoramiento por parte de asociaciones de trabajo cooperativo y, en ocasiones, de organismos públicos, «el proceso de transformación de empresa mercantil en cooperativa no es fácil», según el presidente de Coceta: «Muchos papeleos, muchos jaleos y tensiones, muchos viajes, muchas reuniones... En definitiva, mucho estrés, pero siempre con visión de futuro y esperanza»; y todo ello tras «la capitalización del total de la prestación por desempleo y la aportación de los ahorros que cada uno tenía», resume Tapia.

Además, «la normativa española, salvo raras excepciones, te aboca a cerrar la empresa y luego constituir la cooperativa», lo que provoca, a juicio de Pedreño, una «pérdida de modelo y de imagen de marca». Según explica Tapia, «costó mucho recuperar a los clientes, porque desde el cierre de Inoxybel hasta la apertura de Tafinox transcurrieron más de ocho meses en los que los clientes buscaron otros fabricantes».

En el caso de Mula Confort, el proceso fue «largo y a veces frustrante», ya que tu-

¿Necesidad o militancia?

Cuando se habla de empresas recuperadas por cooperativas de trabajo, vienen a la mente imágenes de las fábricas ocupadas y reflatadas por los trabajadores en Argentina tras el 'corralito' de 2001. Sin embargo, según el presidente de la Federación de Cooperativas de Trabajo de España (Coceta), Juan A. Pedreño, existen notables diferencias entre el cooperativismo argentino, muy asociado al compromiso ideológico y a la militancia, y el español, más pragmático. «Aquí la mayor parte de los trabajadores entra en el mundo del cooperativismo por necesidad, por tener un puesto de trabajo, no tanto por convicción». Eso sí, señala, «una vez que lo prueban y se dan cuenta de lo que representa, se enamoran del modelo cooperativo». Además, los requisitos para crear cooperativas son diferentes en cada país y eso se refleja en las características de los grupos de trabajadores que las componen. «Mientras que en España bastan dos o tres personas para crear una cooperativa, allí son sociedades más grandes, lo que favorece que se genere un fuerte sentimiento de colectivo, de pertenencia». Los cooperativistas españoles también generan fuertes lazos entre sí, «pero van a la cooperativa a trabajar, no a hacer política».

La mayoría de las historias de reconversión de empresas empiezan con un 'shock'

vieron que esperar dos años «prácticamente en el paro, a que se aclarara el concurso de acreedores» para poder invertir sus ahorros en hacerse con la empresa. Además, «costó, al principio, contactar con los proveedores, ya que la antigua empresa había dejado deudas y estaban un poco recelosos». En general, «costó bastante cambiar el chip de obreros a empresarios», resume García Llamas. «Emprender es bastante complicado y duro e implica mayor responsabilidad e inseguridad», explica Checa, quien reconoce que los trabajadores de Encoded Life estaban «acostumbrados a la dinámica de cumplir con el trabajo y luego desconectar». Ahora, viven «en la incertidumbre».

Para Sobral, una de las cosas más difíciles para los profesores del Conservatorio fue aprender a asumir nuevas funciones en la empresa: «Nos empezamos a encargar de las labores administrativas y de secretaría, y no teníamos ni idea». Además, para garantizar la viabilidad de la empresa, tuvieron que «ajustar el sueldo al mínimo, prescindir de pagas extras y dedicar muchas horas de trabajo».

Formar una cooperativa de trabajo implica muchos sacrificios, tanto de dinero como de tiempo, pero el trabajador siente el proyecto como propio: «Si formas parte del proyecto, estarás dispuesto a no



CONEXIÓN ANDALUZA

Encoded Life es una joven cooperativa de Jaén dedicada a la consultoría y desarrollo de aplicaciones para móviles, tabletas, web 2.0 y redes sociales.



EMILIO ARRIGO

cobrar algún mes o a hacer más horas, mientras que si eres empleado, no lo harás de tan buena gana», resume Pedreño. A su juicio, esta es, junto a las ventajas fiscales, una de las claves del éxito de este modelo de emprendimiento. Además, el presidente de Coceta destaca que «el valor añadido y los beneficios generados por los trabajadores no se los embolsa ningún empresario, sino que se redistribuyen o se reinvierten en el mantenimiento y mejora de la empresa».

Impulso a la creatividad. La mayoría de los entrevistados subrayan la sensación de libertad al no tener jefes y el impulso a la creatividad y la innovación que ello supone. «Cambiamos la manera de dar clase y relacionarnos con los alumnos y sus familias», relata Sobral, que destaca la «libertad para innovar con nuevos cursos y proyectos lejos de los corsés de la enseñanza reglada». Clases de piano a cuatro manos, formación musical para mayores y bebés, programas para enseñar valores cooperativos a través de la

música en colegios son algunos ejemplos de las «nuevas aventuras en la enseñanza» que ha emprendido la cooperativa.

Checa también destaca que el trabajo en cooperativa ha impulsado a Encoded Life a «identificar necesidades de mercado y desarrollarlas, creando nuevos productos», como su proyecto estrella, «una aplicación para tabletas de estimulación cognitiva para personas mayores».

Mula Confort, por su parte, ha lanzado «una segunda marca enfocada a la fa- >>>



DE TODA LA VIDA

La catalana **Mol-Matric** es una cooperativa histórica que lleva desde 1982 sobreviviendo en un sector tan complicado como el de la automoción.

>>> bricación de colchones al más alto nivel» y ha patentado un nuevo modelo de colchón.

Tapia señala otra de las diferencias con respecto al trabajo asalariado: «Ahora, cada trabajador está más integrado en la fase productiva, a todos les toca hacer casi de todo. No están tan especializados como antes, todos forman parte del todo».

Los primeros frutos. Los resultados en el primer año de existencia de Mula Comfort han sido buenos. «Para 2015 esperamos un aumento de la producción. Ojalá tengamos que ampliar la plantilla y rescatar a antiguos compañeros de la empresa extinta», señala García Llamas.

Por su parte, Pizarro reconoce que Mol-Matric «está sufriendo la crisis», que ha golpeado con especial dureza al sector de la automoción: «Estamos sobreviviendo con mucho esfuerzo y sacrificio. Sabemos que de esta situación saldremos con nuestro esfuerzo diario, fortalecidos y orgullosos de haber podido mantener el 100% de la plantilla».

En cuanto a Encoded Life, se mantiene en una «etapa de lucha» por hacerse un hueco en el mercado, dada su ju-

Formar una cooperativa de trabajo implica muchos esfuerzos de dinero y tiempo

75

cooperativas de producción de las 150 que se crearon entre todos los países europeos en 2012 y 2013 eran españolas

ventud. Checa indica que, a pesar de que la cooperativa «no genera beneficios todavía, ya se empiezan a ver algunos frutos, sobre todo a nivel de posicionamiento y nombre». Además, las «iniciativas propias van creciendo y generan bastante interés», lo cual les «ilusiona y anima a seguir adelante».

Tapia aprecia que «desde mediados de 2014, la cosa está levantando y actualmente se está pensando en contratar a una persona más como apoyo en la oficina técnica por la gran cantidad de presupuestos que entran». En Tafinox, en definitiva, «se empieza a notar la necesidad de más mano de obra por el aumento de la carga de trabajo».

El Conservatorio Histórico de Santiago ha tenido números rojos todos los años, «excepto en 2014». Sobral enfatiza que «cada año ha ido mejor que el anterior, y seguirá mejorando». Reconoce que emprender es «una experiencia emocional muy dura, pero muy positiva». «Cuando haces una excursión a la montaña, esperas que al llegar arriba el cielo esté despejado, pero a veces está nublado. Sin embargo, sabes que el camino ha valido la pena», ilustra. ■

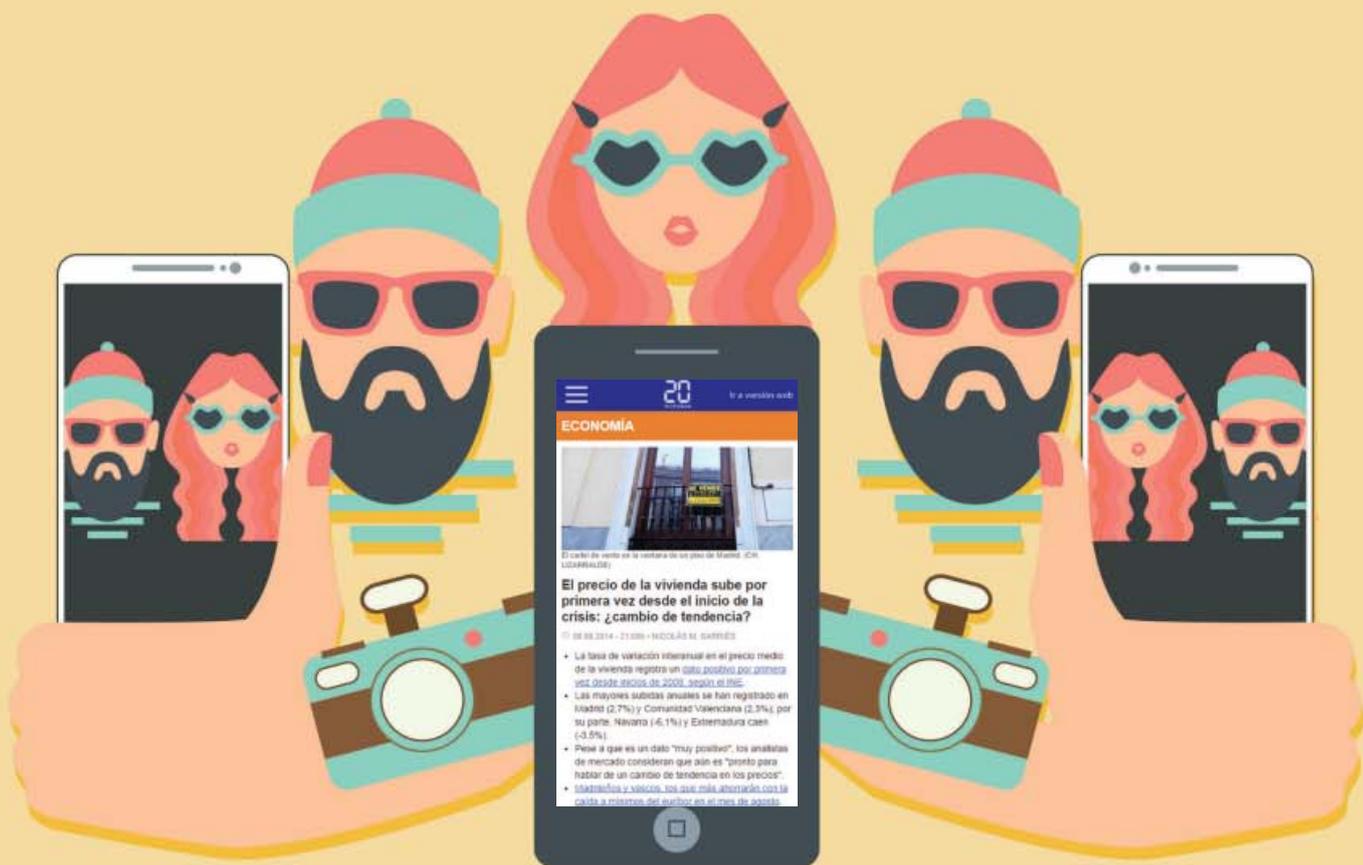


CON LA MÚSICA A OTRA PARTE

El Conservatorio Histórico de Santiago de Compostela fue cerrado y posteriormente recuperado por seis profesores, que lo convirtieron en cooperativa hace 10 años.

SI PIENSAS QUE EL MÓVIL
solo sirve

PARA HACERTE SELFIES,
ES QUE TODAVÍA NO CONOCES
NUESTRA NUEVA
VERSIÓN WEB PARA MÓVIL



AHORA, ESTAR AL DÍA DE TODO ES POSIBLE ACCEDIENDO DESDE EL NAVEGADOR DE TU SMARTPHONE A LA NUEVA VERSIÓN DE 20MINUTOS.ES PARA MÓVILES. Descubre su nuevo **diseño mucho más intuitivo y rápido**. Infórmate con nuestros **vídeos** y galerías de **imágenes**, y comparte todo lo que quieras de una forma más sencilla.



Fabricando un 'must'

Es curioso que algo llamado 'accesorio' sea tan importante en las políticas comerciales de las grandes casas de moda, donde todos se afanan por encumbrar sus complementos a la categoría de 'must'. **Texto Agustín Velasco**

El término *must* es una economización de la expresión anglosajona *Must Have It* (debes tenerlo) acuñado por la prensa especializada en moda para señalar las piezas o elementos que se convierten en un distintivo de la temporada. 'Imprescindible' quizás sea el término español que más se ajuste a las connotaciones de urgencia e irrenunciabilidad que supone un *must* de temporada, del que existen dos tipos: el genérico y el específico.

El primero define un accesorio o prenda que se convierte en icono de una temporada concreta, como las mochilas estilo *backpack* que todas las firmas han sacado esta primavera dentro de sus líneas masculinas, o los bolsos de inspiración *vintage* que proliferan para ellas. Los *must* específicos son piezas destacadas dentro de la colección de una firma o diseñador, como los bolsos *satchel*, lisos o con motivos tipográficos estampados, que Burberry Prorsum lanzó en su colección de primavera hombre.

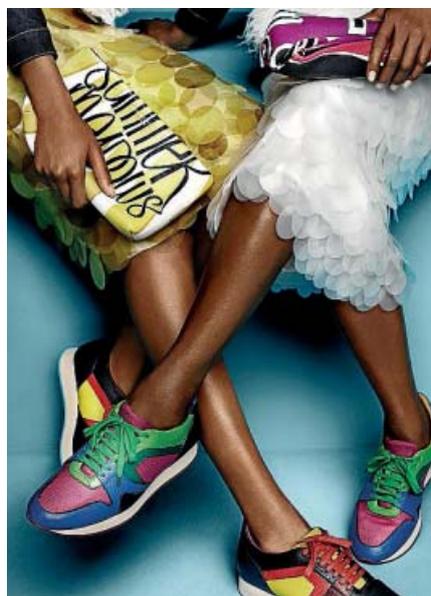
Los hay con nombre propio, como el nuevo Bolso Puzzle de Loewe, y están los que traspasan las fronteras del tiempo y las tendencias, como los míticos modelos Birkin o Kelly de Hermès. Un *must*, para alcanzar esa categoría, debe ser tendencia y convertirse en faro que ilumine a otras firmas a sacar versiones de ese mismo estilo. Pero también deben de ser acreedor de reconocimiento, marcar estatus y lanzar el mensaje de que quien lo porta es alguien que está a la última en cuanto a moda.

¿Pero un *must* nace o se hace? Si bien es posible que un modelo cause furor viral por causalidad, lo más común es que las firmas de moda pongan a funcionar toda su maquinaria promocional para que cierto modelo se convierta en imprescindible en los editoriales de moda que realizan las revistas especializadas. El crear un *must* pasa por hacerlo protagonista en la omnipresente publicidad de la firma, en conectar con las estilistas que lo usarán en sus producciones y en asegurarse de que las celebridades serán 'pilladas' por la calle o en eventos llevando ese accesorio que ha caído en sus manos por cortesía de la casa.

Existen gurús del diseño que

convierten en *must* cuanto tocan.

Miucca Prada es una de ellas. Sus gafas, zapatos, bolsos... todo su universo alcanza esa categoría, tanto en su firma principal como en Miu Miu. Stuart Vevers está especializado en convertir las creaciones de firmas históricas en piezas de tendencia. Así lo hizo en la británica Mulberry, igualmente repitió el milagro en la española Loewe, donde reposicionó en la escena de la moda el clásico bolso Amazona lanzado en 1975, y en esa línea está trabajando actualmente en la americana Coach, cuyo presidente, Victor Luis, ha afirmado respecto a su fichaje que «Stuart está reconocido como uno de los mejores diseñadores de accesorios del mundo» y que está seguro de que «su experiencia creativa -basada



Firmas como Burberry Prorsum (arriba), Prada (abajo izda.) y Loewe (abajo dcha.) hacen de sus complementos los protagonistas de sus campañas de primavera. ARCHIVO



en los accesorios- hará que parta de la historia de Coach para crear productos innovadores y una potente imagen de marca, elevando la experiencia del cliente y creando una visión completa de la firma». Es decir: le piden que haga de los bolsos de Coach los nuevos *must*.

Los zuecos con plataforma de Prada y sus bolsos de *patchwork* de diferentes pieles, los de acolchado romboidal de Louis Vuitton, las botas altas de artístico estampado de Chanel, las gafas de cristal octogonal de Marc Jacobs o las omnipresentes botas y sandalias de inspiración 'gladiador' que cualquier firma que se precie ha sacado esta temporada entran esta primavera en liza para llevarse el laurel de ser el accesorio más reproducido en prensa y las más compradas. Millones de euros y dólares están en juego, y de ello dependen los balances de las firmas de moda.



Sombras en la muñeca

La fiebre de las 'sombras de Grey' contagia a la moda y el armario se tiñe de negro y cuero, ahondando en la imaginaria sado y bondage. ● CPV. www.sisley.com

Complementos

La clave para un 'look' espectacular

Te presentamos una serie de accesorios en los que debes invertir para poner tu armario a la última. Texto **A. Velasco**



Diseño gráfico

Los estampados más originales de la temporada son los que usan elementos del diseño gráfico editorial como el puzzle chino tangram. ● 95 €. www.purificaciongarcia.com



Marsala es un color

Uno de los tonos más reivindicativos de la temporada es el que lleva el nombre de un vino italiano y tiñe todo tipo de complementos, incluida la joyería. ● 498 €. www.thomassabo.com

Más que relojes

La irrupción en escena de los relojes inteligentes abre la veda para la búsqueda del modelo de diseño más original y con prestaciones más interesantes. ● 390 €. www.withings.com



Color de pintor

Pocos colores pueden presumir de haber sido patentados un famoso pintor. El azul Klein, en honor a Yves Klein, arrasa nuevamente, ahora en hombre. ● 24,95 €. www.marksandspencer.eu

Punto y aparte

Las corbatas de punto se consagran como la gran alternativa a los modelos de seda tradicionales, para completar los estilismos informales con un toque elegante. ● 59 €. www.mirto.com



Troquelados

Avanzados tratamientos de materiales permiten que los motivos troquelados se apliquen a todo tipo de prendas y complementos, en especial a los de piel. ● 223 €. www.moschino.com



A los pies del deporte

Los looks urbanos se llenan de guiños al mundo deportivo, mientras que los accesorios del deporte adoptan un tono urbanita. ● 95 €. es.muroexe.com



Era Nixon

Los creadores de moda se inspiran en el lapso que comprende el final de los 60 y el principio de los 70, que coincide con la presidencia de Richard Nixon. ● 470 €. www.prada.com

Mochileros

Los hombres tienen esta temporada su complemento estrella en las mochilas. Dejan de ser una alternativa informal para adquirir elegancia en materiales nobles. ● 749 €. www.ysl.com



Luces de neón

El cristal reflectante de tonos neón propio de las gafas deportivas se aplica ahora al resto de monturas, clásicas y modernas, dotándolas de un halo de dinamismo. ● 79 €. www.arnette.com



Cosas de rayas...

Gruesas y delgadas, horizontales, verticales y oblicuas. Las rayas se vuelven imprescindibles para hombres y mujeres, propiciando un juego de contrastes. ● 139 €. www.replay.it



Buqué floral

Los estampados florales llegan a los complementos más novedosos, como las fundas de iPad, uno de los accesorios más reinterpretados del momento. ● CPV. www.blugirl.it

Visión artística

Prendas y accesorios se convierten en lienzos estampados de motivos artísticos que campan a sus anchas dando cuerpo a todo tipo de corrientes artísticas. ● 1.100 €. www.chanel.com



Encajes románticos

Algunas marcas han sabido captar la esencia de la tendencia que emplea los tradicionales encajes para crear piezas llenas de romanticismo.

● 14,95 €.

www.benetton.com



El blanco y el negro

El juego de contrastes que ofrecen las combinaciones en blanco y negro es el protagonista del nuevo concepto de minimalismo vigente en la moda. ● 220 €. www.danielespinosa.com

Lo agradecerás

Evita que tu pelo se reseque y se vea descuidado usando un reconstructor. Aporta textura y volumen. Muy recomendado para cabello fino. ● **Elixir de Sebastian Professional.** 12,60 €. www.wella.com



Belleza
Viajar sin tener que facturar

¿Cuál es tu plan para esta Semana Santa? Campo, ciudad, playa... Toma nota de los 'must' que ocupan poco espacio. Texto **C. Rizzo**

Con una sonrisa se llega lejos

Su efecto blanqueante elimina las manchas y previene la formación de otras nuevas. Contiene fluoruro para fortalecer el esmalte. ● **Pasta de dientes de 50 ml de Oral B.** 3,31 €. www.oralb.es



Son una bendición

Los travel kit serán tus grandes aliados a la hora de preparar el neceser. Como no superan los 100 ml permitidos, podrás llevarlos en el bolso de mano. ● **Loción corporal, crema de pies y manos de Sabon.** 18,50 €. www.sabon.es

Un práctico '2 en 1'

Son fabulosos porque sirven para vestir labios y mejillas. Tienen una textura ligera. De esta forma, evitas ir cargada con coloretes y barras de labios. ● **Kiss&Blush de Yves Saint Laurent.** 40 €. www.ysl.com



Él también se va contigo

No prescindas de tu perfume preferido. Muchas firmas los sacan también en formato mini. Otra opción es buscar un vaporizador para llevarlo. ● **Eau de Rochas de 50 ml.** 47 €. www.rochas.com



Logra un efecto 'buena cara'

Producto para la piel a medio camino entre el tratamiento y el maquillaje. Corrige fatiga, rojeces y manchas. ● **Base de maquillaje de Bourjois.** 12,35 €. www.bourjois.es



Mejor que una mascarilla

Ayudan a recuperar hasta 6 meses de daño en tu pelo. Su fórmula neutraliza la carga negativa que queda después del champú. ● **Pack con tres ampollas de Pantene.** 5,49 €. www.pantene.es

No hace falta vaciar el tocador

Uno de los grandes problemas son las brochas y los pinceles de maquillaje. Como no puedes llevarte 15, te aconsejamos este kit. ● **Set de cinco pinceles de Sephora.** 9,95 €. www.sephora.es



No descuides la rutina facial

Leche limpiadora y tónico sin aceites sintéticos ni alcohol. Precisamente por esto, son ideales para cualquier tipo de piel. ● **Travel kit de Sepai.** 48 €. www.sepai.eu



Zambia, el paraíso escondido

Y de repente, el turista se topa con un espectáculo brutal: el agua salvaje que cae en tromba, el león que ruga, y el zambiano, tranquilo, que siempre ríe.

Texto **Raúl R. Vega** Fotos **Gabi Guiard**



Narra la leyenda que existe un misterioso mosquito que te pica nada más llegar a África. Apenas unos minutos tras bajar del avión se posa sobre ti, apenas un instante, pero su aguijón es eterno, inútil vacuna alguna. El virus africano se instala y el huésped ya no se marchará del alma del viajero. ¿Los síntomas? Asombro por todo lo que hay alrededor, cambio total de la perspectiva y ganas de disfrutar el instante, redimensionando la importancia de las cosas en la vida. Imposible creer hasta hoy la felicidad máxima de ese pequeño descalzo que corre sobre arcilla rojiza y cantos afilados mientras arrastra dos latas unidas a un palo a modo de carrito. El virus también llega con efectos secundarios: la añoranza cuando el avión parte de regreso al mundo civilizado, el deseo de regresar allí, de volver a pisar suelo africano.

Cualquier carta de la baraja africana tiene su encanto, norte, sur o centro. Pero más allá de los primeros planos, de la multicultural Sudáfrica o la exuberante Tanzania (sí, como el Serengeti hay pocos paraísos en el planeta), en los últimos años emerge un pequeño país, bello y atractivo, Zambia.

Misión imposible evitar una o dos escalas antes de llegar a su capital Lusaka, sortear

Un país para conocerlo en coche... y sentirlo a pie

Cada día de safari en Zambia es una aventura inolvidable, donde manda el animal, al que se le debe respeto. Casi todos los ejemplares huyen ante la presencia del ser humano: el hipopótamo corre raudo al agua, los babuinos trepan por el árbol, el leopardo se esconde y los búfalos huyen en estampida. Apenas hay una sola especie que pasa olímpicamente del viajero, pero no es una cualquiera. Como rey de la selva que es, el león permanece impávido, ya sean 5 o 50 las cámaras que captan cada gesto que hacen, como si de Messi o Ronaldo se trataran. Zambia es además país pionero en un nuevo tipo de safari, el que se hace a pie... En coche ves África, a pie sientes África, y solo el brazo alzado del ranger que protege y guía al grupo basta para poner el corazón a mil. Y allí, al fondo, emergerá el cuello de la jirafa, o te toparás con la mirada del elefante o el rostro ceñudo del búfalo. Y cuidado.

el a veces mareante tráfico de su colmena central, donde impera la ley del 'hueco que veo, hueco por el que meto mi coche'. ¿El atasco de la M-30? Un circuito de Fórmula 1 a su lado. Da fe quien aquí junta letras: dos kilómetros en hora y media y cuesta mantener en calma el instinto asesino que todos tenemos.

Más allá de vacunas, recomendaciones y demás sugerencias, el requisito imprescindible para disfrutar Zambia es olvidarse el reloj. El concepto del tiempo adquiere aquí otra dimensión, cada cosa... cuando se tenga que hacer. Y mientras, los zambianos terminarán sacándote una sonrisa. Por algo es considerado el país más pacífico de todo el continente africano, palabras mayores. Su sonrisa es perenne y su tranquilidad, también. 72 etnias que coexisten sin mayores problemas, dando ejemplo a los vecinos.

En ese equilibrio imperfecto que a veces cuesta mantener, junto al zambiano convive y sobrevive el animal, libre en los más de 20 parques naturales que recorren el país y maravillan al turista. Si el famoso virus africano aún no ha hecho efecto, aquí ya es cosa hecha.

El valle del Luangwa es una de estas joyas, edén animal donde el hombre todavía se mueve

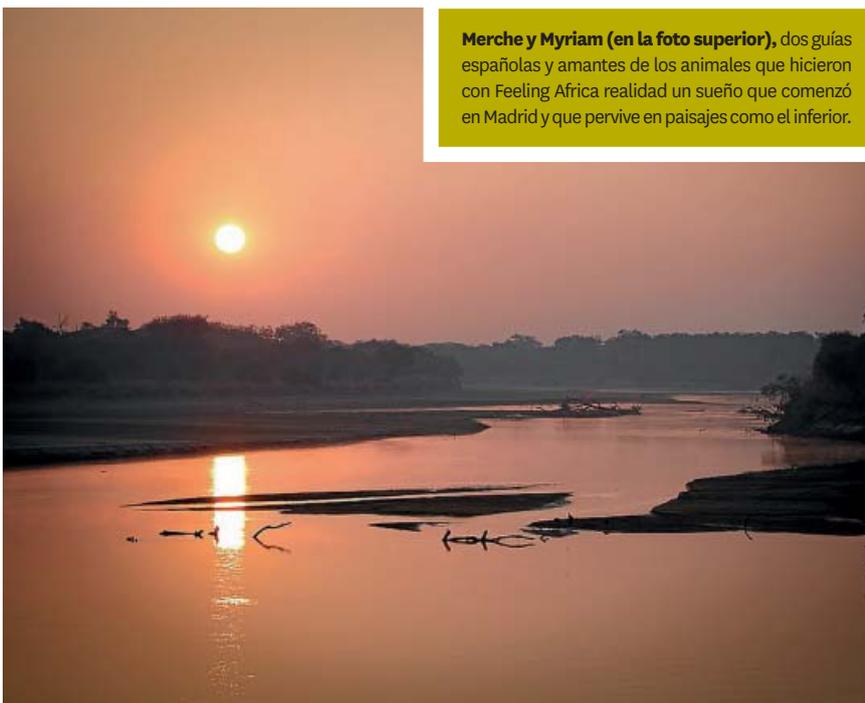
Datos prácticos



CÓMO LLEGAR Multitud de líneas aéreas vuelan a Zambia. Los vuelos suelen tener una o dos escalas, con paradas tan exóticas como Dubái. En el propio país, también hay vuelos interiores que pueden evitar los largos viajes en autobús. Desde la capital, Lusaka, hasta Livingstone, por ejemplo, el trayecto por carretera puede llegar a las ocho horas. **ALOJAMIENTOS** Zambia colecciona todo tipo de alojamientos, siempre en función del presupuesto del viajero: desde albergues para



Merche y Myriam (en la foto superior), dos guías españolas y amantes de los animales que hicieron con Feeling Africa realidad un sueño que comenzó en Madrid y que pervive en paisajes como el inferior.



en minoría, lejos del Benidorm africano del Serengeti. Esta inmensidad de parque aloja a cuantas especies pueda imaginar el soñador, con las joyas de la corona bien ocultas a los ojos inexpertos: el leopardo en lo alto del árbol, el león junto al arbusto, el hipopótamo en su charca.

Las sensaciones se multiplican por la noche. Todo lo que se pierden tus ojos, lo ganan tus oídos... comienza el día para ellos, llega el momento de la caza y ese león que ruga al lado de la tienda, helando tu corazón, realmente está a 5 kilómetros de tí, pero ya no hay quien duerma ni olvide. Al momento es miedo; al instante, fascinación.

Quizás, Merche y Myriam imaginaban todo eso hace... años. Estas dos hermanas madrileñas, amantes y activistas en la protección de los animales, vivían entonces algo ajenas a todos los párrafos previos, soñando con los ojos cerrados desde la capital española, desde las sillas de sus respectivas oficinas.

Fue Merche la primera que se puso en marcha. Su amor a la naturaleza desbocó sus propios límites y comenzó a viajar por todo el continente africano, en busca de destinos cada vez más remotos. Y se instaló en Zambia, y se convirtió en guía. Lo del virus africano en ella es epidemia y no tardó en contagiar a su hermana Myriam, cosas de los genes. Así que harta de ver y admirar fotos boquiabierta, hizo el

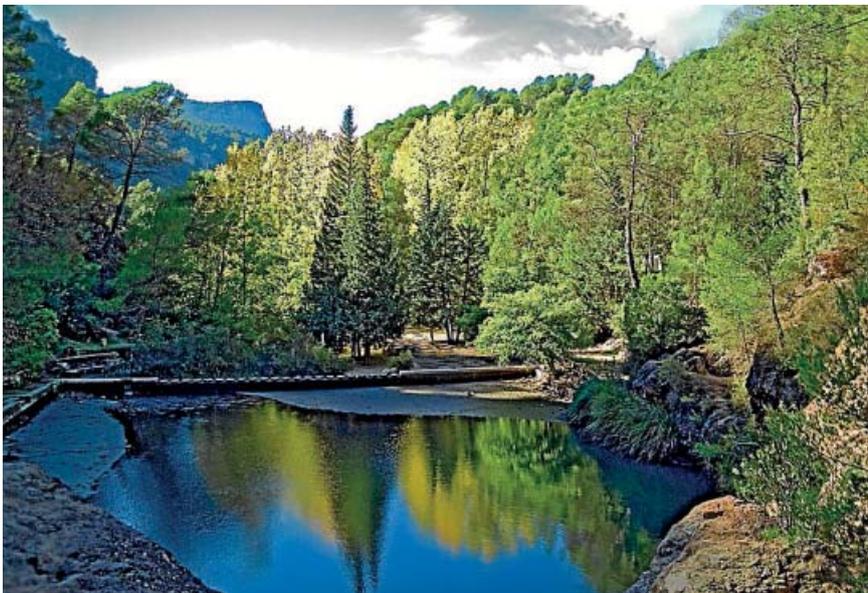
petate y puso rumbo a Senegal, donde se convirtió en guardaespaldas y protectora de los chimpancés durante dos años.

El destino de Merche y Myriam unió sus caminos en 2011 en Zambia, concretamente en Livingstone, a escasos kilómetros de una de las maravillas del planeta, las cataratas Victoria. Y allí fundaron la agencia Feeling Africa (www.feelingafrica.com), la primera en Zambia dirigida por españoles. Eso sí, el mundo no es siempre feliz y tras el cuento de hadas hay horas y horas de esfuerzo, dedicación y sinsabores de dos chicas españolas dando forma a un proyecto en suelo africano, con todo lo que ello implica y complica. Se lo han currado. ¿Y a qué se dedican en Feeling Africa? A cumplir el sueño de los viajeros, organizando viajes, guiando rutas por los Parques Naturales, enseñando a amar y comprender a los animales y, a la vez, colaborando para protegerlos de su mayor depredador, todos nosotros. Revienta pensar que, quizás, en medio siglo ya no existan leones o rinocerontes en libertad en nuestro planeta.

Poco a poco, han conseguido inocular el virus a cuantos turistas han pasado por allí, cada vez más. Como a Gabi y Fina, que este año repetirán, y van tres veces. Él, fotógrafo aficionado pero de primera, acumula tesoros tras el objetivo de su cámara. Basta echar un vistazo a las fotografías que ilustran este reportaje, todas procedentes de su web (www.gabiguaiard.com) y símbolos del amor a un continente.

En cuanto al asunto económico... opciones hay para todos los bolsillos. Safaris más o menos largos, lujosos resorts o tiendas... Los números y los ceros bailan según sea una u otra la opción escogida, pero si algo merece la pena la inversión es Zambia, África, sentir ambas, *feeling Africa*.

mochileros que por un precio módico ponen cama y baño hasta lujosos resorts en los que no falta de nada **DÓNDE COMER** Restaurantes de cocina zambiana se alternan con restaurantes internacionales donde puedes probar una succulenta hamburguesa o un poco de marisco. **CÓMO ORGANIZAR EL VIAJE** La compañía de Merche y Myriam, www.feelingafrica.com, es sin duda una de las opciones que combinan calidad y precios económicos. Para más información, www.zambiatourism.com, **MONEDA OFICIAL:** El kwacha (ocho kwachas equivalen aproximadamente a un euro).



Balsa de agua en el Parque de las Sierras de Cazorla, Segura y las Villas.

(ARCHIVO)

Pulmón verde y el mejor aceite de oliva

Con más 214.000 hectáreas de extensión, la zona natural de Cazorla representa una quinta parte de la provincia de Jaén. Su aceituna –en gran mayoría de la variedad picual– da un aceite excepcional. **Texto PND**

Naturaleza en estado puro. Estamos en el Parque Natural Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas, en la provincia de Jaén. Con más 214.000 hectáreas de extensión, la zona natural de Cazorla representa una quinta parte de la provincia de Jaén, repleta de olivares que ofrecen su fruto a la Denominación de Origen Sierra de Cazorla. Las aceitunas de más del 90% de estos árboles pertenecen a la variedad picual, la más común en los aceites de oliva virgen extra de España. También hay olivos de otra variedad autóctona, la royal.

Una ruta por esta parte de Andalucía implica seguir las huellas de la cultura íbera, romana y árabe que no podemos dejar de visitar.

Cazorla. No es de extrañar que haya sido declarado Conjunto Histórico-Artístico. El pueblo se esparce blanco a los pies de la peña de Los Halcones y del medieval Castillo de la Yedra, atalaya fronteriza del reino de Granada. En el barrio histórico, de calles empinadas, se mantienen como testigos del paso del tiempo las ruinas de Santa María, un templo renacentista. A su lado se encuentra el castillo llamado Pilar de Carlos V, y enfrente, el Centro de Información de la Naturaleza. En la plaza de la Corredera, asoman el Ayuntamiento, antiguo monasterio de los Padres Mercedarios, y el Teatro Municipal.

Peal de Becerro. En su centro histórico podemos visitar la Torre del Reloj y la Torre Mocha, las dos únicas atalayas que quedan en pie de un desaparecido castillo medieval. Desde las almenas de los torreones, afianzados por los castellanos tras la conquista cristiana, podemos disfrutar de unas impresionantes vistas de las cumbres de la sierra de Cazorla.

La Horca. En ese cerro se encuentra uno de los yacimientos arqueológicos más valiosos de Andalucía: la cámara sepulcral de Toya, un monumento funerario de la cultura íbera que fue construido en el siglo IV a. C. para albergar los restos mortales de un príncipe guerrero de la ciudad íbera de Tugia.

Quesada. Situada en un vértice del parque natural, sus estrechas callejas y pequeñas plazoletas conforman el barrio viejo. Los arcos de los Santos y de la Manquita de Utrera son dos puertas de entrada al centro histórico. Casas blancas con flores de vivos colores conducen hasta el Museo del Pintor Rafael Zabaleta. Desde la iglesia de San Pedro y San Pablo (siglo XVIII) desembocamos en el llamado mirador de la Baranda, desde donde contemplar la hermosa vista de los olivares y las sierras próximas a Quesada.

Bruñel y la Cueva del Agua. De esta villa romana rural del siglo II d. C. aún se conservan sus artísticos mosaicos. Una carretera de montaña conduce hasta la Cueva del Agua, impresionante salto oculto entre peñas cuyas aguas descienden en invierno y en primavera por precipicios rocosos formando cascadas y saltos hasta llegar al lugar conocido como Pílon Azul.

Mirador de las Palomas. Primer gran observatorio panorámico del valle alto del Guadalquivir. Desde aquí se comprende, mejor que desde cualquier otro sitio, la definición de gran pulmón verde de España que los naturalistas han dado a Jaén.

Noticias

Pinceladas turísticas

Tendencias de viaje

POR QUÉ VIAJAN LAS MUJERES

La mayoría de las mujeres españolas (un 70%) han viajado alguna vez con otras mujeres, un porcentaje por encima del 59% de los hombres, según una encuesta de la web *TripAdvisor* sobre las tendencias de viaje de las mujeres españolas. Los principales motivos de las mujeres para optar por este tipo de viajes son: disfrutar visitando y haciendo las mismas cosas durante las vacaciones (55%), conectar con sus amigas (48%), y para un 31%, las celebraciones de acontecimientos como cumpleaños, despedidas de soltera, etc.

Complementos de viaje

¿QUÉ HACEMOS ESTA TARDE?

La división de ocio de la agencia de viajes online *Logitravel.com*, enfocada en la venta de entradas a parques, espectáculos, experiencias y eventos deportivos, ha alcanzado la cifra de 20.000 clientes en su primer año de vida. La división de ocio se creó con la intención de completar los viajes de sus clientes con actividades en destino y propuestas como qué hacer con los niños, qué se puede visitar, espectáculos en cartel, etc. Las entradas se pueden reservar en cualquier momento del ciclo de vida del viaje (antes o durante) desde la web de *Logitravel* y desde su aplicación móvil para iOS.

Premios viajeros

OBSERVANDO EL MUNDO

La Sociedad Geográfica Española ha concedido dos de sus premios anuales a dos mujeres excepcionales: la geógrafa española Josefina Gómez Mendoza y la viajera holandesa Arita Baaijens. El resto de los premiados este año son escritor británico Colin Thubron, el fotógrafo y documentalista Chema Elosegui, el ornitólogo Josep del Hoyo, el programa de televisión *El Escarabajo Verde*, la aseguradora DKV (por su apoyo al Fondo Kati) y el movimiento del Guadarramismo.

Cruceros de placer

VACACIONES EN EL MAR

Un total de 6,39 millones de europeos reservaron un crucero en 2014, un 0,5% más que el año anterior, según un informe presentado la semana pasada por la Asociación Internacional de Líneas de Cruceros (CLIA) durante el Cruise Shipping Miami. De ellos, 454.000 eran españoles, situando España como el quinto mercado europeo emisor más importante.



El fervor popular acompaña a los pasos en la Semana Santa de Sevilla.

ANDALUCÍA en Semana Santa, aún más emocionante

La Semana Santa en Andalucía invita a dejarse seducir por los sentidos. Respirar el aroma sutil, mezcla de incienso y azahar; emocionarse con el canto sentido de una saeta o escuchar el silencio de una multitud respetuosa

Con la llegada de la primavera, Andalucía se prepara cada año para convertir sus calles y plazas en un escenario donde la representación se sucede siempre igual y siempre diferente. La región se viste de nuevo el Domingo de Ramos, se estremece en el silencio del Viernes Santo y resucita otro domingo cubriendo la distancia que va desde la muerte hasta la vida. Andalucía se transforma y se celebra la 'Pasión' en medio del fervor popular, entre imágenes de una gran riqueza artística se pasean por las calles junto a las cálidas luces de los cirios, el colorido de las túnicas de los nazarenos y la música de las bandas de tambores y cornetas. Es una experiencia única sentir la emoción de la tradicional y multitudinaria 'madrugá' de Sevilla; vivir la pasión con El Cautivo de Málaga; ir tras el paso del Cristo de los Gitanos en las colinas del Sacromonte de Granada; ser testigo de la solemnidad del Viernes Santo con el 'Santo Encierro' en Huelva; presenciar la salida de 'El Abuelo' desde el Camarín de Jesús; sentir la pasión y entrega de los cofrades y hermandades de Cádiz; recorrer las calles de Córdoba entre sus silencios, el canto de una saeta o el sonar de las campanillas del capataz; o ser testigos de excepción de los encuentros de las hermandades de Almería.

VACACIONES INOLVIDABLES. Junto a los desfiles procesionales, en Semana Santa tienes multitud de propuestas en Andalucía para disfrutar de unas inolvidables vacacio-

La Semana Santa en Andalucía tiene multitud de propuestas para pasar unas vacaciones inolvidables



Viviendas típicas en el pueblo de San José, cercano al Cabo de Gata de Almería.

La Alhambra, la Giralda o la Mezquita de Córdoba son hitos de la Humanidad, el legado de una Historia milenaria

nes. Así, los más de 800 kilómetros de costa de la comunidad nos descubren playas que sorprenden por la variedad de sus paisajes, desde las amplias playas de fina arena de las provincias de Cádiz o Huelva, hasta las calas escondidas entre acantilados de la costa de Granada, Costa del Sol o Almería.

Si prefieres la naturaleza, la diversidad, extensión y riqueza medioambiental de los territorios andaluces es impresionante. Puedes aprovechar estos días para conocer las cumbres más altas de la Península Ibérica en Sierra Nevada, extensos humedales como las Marismas del Guadalquivir, espesos bosques mediterráneos como el del Parque Natural Sierra de Cazorla, Segura y las Villas o desiertos volcánicos y tramos de costa sin habitar, como el Parque Natural de Cabo de Gata en Almería.

UN PATRIMONIO MILENARIO. Por otra parte, la riqueza cultural de Andalucía te transportará a la más temprana antigüedad, con importantes yacimientos arqueológicos, legado de las distintas culturas y civilizaciones que se asentaron en esta bella y rica tierra del sur de España.

La Alhambra de Granada, la Mezquita de Córdoba o la Giralda de Sevilla son hitos monumentales de la Humanidad, un inmenso legado artístico heredado de una Historia milenaria. No hay que dejar pasar tampoco la oportunidad de disfrutar de las ciudades de Úbeda y Baeza en Jaén, ambas Patrimonio de la Humanidad, o localidades como Arcos de la Frontera en Cádiz, Ronda en Málaga o Moguer en Huelva.

Además, si tu pasión es el golf, Andalucía es la mejor región española para la práctica de este deporte. El inmejorable clima te permitirá practicar el golf durante todos los meses del año. Los campos se ubican en zonas privilegiadas, con paisajes de gran belleza o cercanos a playas paradisíacas.

En la comunidad encontrarás campos donde jugar en todas sus provincias. No importa tu nivel, no te faltarán campos de prácticas, 'pitch and putt', recorridos de 9 y 18 hoyos, así como una gran variedad de superficies adaptadas a los más diversos entornos geográficos. Así, estas instalaciones ofrecen variados recorridos, donde podrás disfrutar por igual tanto si eres principiante, como amateur o profesional.

GASTRONOMÍA, TURISMO DEPORTIVO...

Otro de los atractivos con los que cuenta Andalucía es su gastronomía. Así, a los platos marineros el pescaito frito o los serranos del interior, junto a productos y platos típicos como el jamón o el gazpacho, se suman en Semana Santa aquellos propios de la cocina de esta época del año.

La región también cuenta con una completa oferta para el turismo deportivo, el ocio y el de salud y belleza, con un amplio abanico de opciones que satisface a todos los perfiles de viajeros y en todas las épocas del año, posicionando a la región como un destino único e irrepetible.

Toda la oferta turística de Andalucía, en www.andalucia.org

La soledad se ha convertido en uno de los males de la vida en las grandes ciudades de las sociedades modernas y más desarrolladas. La soledad no tiene edad y puede aparecer en cualquier momento y circunstancia de la vida de las personas, de la niñez a la senectud. Por **María Jesús Álava**, psicóloga



Solás (1999), de Benito Zambrano, es una película sobre la soledad compartida de varios personajes.

Vivir la soledad o vivir en soledad

La soledad se puede percibir de dos maneras muy distintas: uno puede estar solo o puede sentirse solo. Todos vivimos la primera situación alguna vez en nuestras vidas, y cuando la soledad es buscada y deseada constituye una experiencia muy agradable; por el contrario, muchas personas conviven con la sensación de sentirse solas, incluso aunque estén rodeadas de gente. Este hecho se ha convertido en uno de los grandes males de la vida en las grandes ciudades y en las sociedades aparentemente más desarrolladas.

No tener miedo a la pérdida y al dolor es una de las claves para afrontar la soledad

y con pocos amigos con quienes jugar y compartir experiencias; de la misma forma, muchos adolescentes se sienten solos e indefensos ante la incomprensión de sus padres o la presión de sus "iguales"; pero, seguramente, los que viven su soledad con más dramatismo y dolor son las personas mayores, cuando se ven abandonadas o relegadas por su propia familia.

La soledad no tiene edad, y puede aparecer en cualquier momento y circunstancia.

¿Cuándo nos sentimos solos? ¿Hay muchas clases de soledad? En ocasiones queremos estar con alguien y no podemos; es

El caso de Adriana

Adriana experimentaba lo que ella misma denominó «soledad social». Se sentía muy insegura a la hora de relacionarse con los demás, ya que pensaba que era muy diferente de la mayoría de las personas de su edad -tenía 28 años- y, casi sin darse cuenta, se había aislado hasta el punto de que los fines de semana eran terribles para ella. Argumentaba que no caía bien a las personas; se sentía sola y con cierto complejo de 'rara', pues le aburrían las conversaciones superficiales y sus gustos no coincidían con los de la mayoría. Se había esforzado por hacer lo que todo el mundo: «He bebido sin sentido, cuando además me cae mal; me he acostado con tíos que me parecían unos críos... y lo único que he conseguido es desprejarme y aislarme más». La solución fue perder el miedo a la soledad, buscar círculos de personas con gustos más parecidos a los suyos y proponerse metas estimulantes. En cuanto perdió el miedo, se encontró bien consigo misma y con sus nuevos amigos.

entonces cuando sufrimos un dolor que puede llegar a ser extremo.

Hay muchas clases de soledad. Tenemos la soledad-ausencia, que es la que sienten los enamorados cuando no está presente la persona con la que desean hablar, aquella a la que desean abrazar, besar... o la que experimenta-

mos cuando hemos perdido un ser querido. La soledad-dependencia aparece cuando dependemos emocionalmente de otras personas y no podemos estar bien con nosotros mismos. Sin duda, es una soledad muy peligrosa, y característica de seres inseguros o con escasa autoestima. Pero también existe la soledad-dependencia que sienten los niños cuando temen quedarse solos, y la de los ancianos o las personas con discapacidad, que sufren cuando se quedan solos por el temor de no poder valerse por sí mismos.

También tenemos la soledad-desamor o soledad por carencia afectiva. Es el dolor que padecen las personas que no se sienten queridas por el ser amado o aquellas que no se sienten queridas por nadie.

Pero seguramente la soledad más dolorosa es la que experimentamos cuando nos sentimos mal con nosotros mismos.

¿Viven igual la soledad los hombres y las mujeres? Las mujeres tienen más facilidad para verbalizar esta sensación de soledad. Son más comunicativas que los hombres, y comparten sus preocupaciones con sus amigas, con una vecina, una compañera de trabajo... lo que puede mitigar, en cierta medida, esa soledad.

Los hombres, en cambio, se relacionan sobre todo en los ambientes laboral y de ocio, y suelen hablar de otros temas antes que de sus sentimientos.

¿Cuándo resulta peligroso sentirnos solos?

Cuando tenemos miedo de estar solos y establecemos relaciones de dependencia. En tal situación, cedemos a otros la gestión de nuestras emociones; literalmente, estamos en sus manos y, con frecuencia, podemos tomar decisiones muy erróneas, como emparejarnos con personas manipuladoras, que se aprovechan de nosotros y, en muchos casos, llegan a la vejación y al maltrato.

Claves para afrontar la soledad. Aprender a trabajar con decisión, con confianza, para llegar a controlar las emociones que nos provocan un sentimiento de infelicidad ante la soledad; así conseguiremos superar miedos.

Queremos más a nosotros mismos; de esta forma no dejaremos nuestra felicidad en manos de los demás. Un buen ejercicio es decirnos con frecuencia que nos queremos y autorreforzarnos siempre que nos veamos vulnerables.

No tener miedo a la pérdida y al dolor, pues forman parte de la vida.

Desarrollar habilidades para comunicar mejor y decir de forma positiva y eficaz lo que pensamos. Recordemos que la comunicación es la clave para resolver los problemas.

Perder el miedo al rechazo de los demás cuando tomamos decisiones que no consideran adecuadas.

Aprender a disfrutar de las pequeñas cosas que nos hacen sentirnos bien, pues así recuperaremos la ilusión y la esperanza cuando nos sintamos solos.

Vivir la soledad, frente a vivir en soledad.

Páginas para chuparse los dedos

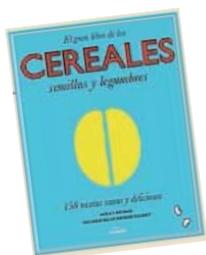
Celebramos el Día del Libro con seis libros gastronómicos recién salidos del horno. Nunca la expresión 'devorar un libro' estuvo tan justificada.

Texto **Marta Ortiz Ginestal**



Trigo con verduras de invierno y vinagreta de miel y mostaza, del libro *Crudo*.

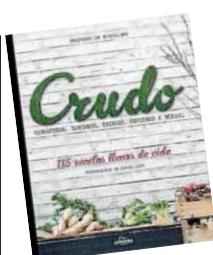
INMA HERENCIA



Las legumbres han sido relegadas en los últimos años a un papel secundario en la mesa, seducida, cada vez más, por las carnes. *El gran libro de los cereales, semillas y legumbres* nos devuelve a la cocina sana tradicional, la que hizo del puchero el plato insignia de nuestras abuelas. Desde guisos hasta sopas, pasando por risottos, ensaladas, panes y postres, las leguminosas y cereales olvidan su apariencia más pobre. **Lunwerg. 22,90 €.**



Si aún no conoces el programa *Chocolatando* que presenta David Pallás en Canal Cocina, deberías hacerlo. Pero si prefieres un libro de recetas de toda la vida, en *Pasión por el chocolate* el maestro chocolatero ilustra paso a paso más de 80 postres con el cacao como estrella: rocas de almendra caramelizadas, bombones de cruasán, *brownie* blanco o piruletas de galleta. A la venta el 26 de marzo. **Grijalbo Ilustrados. 19,90 €.**



Los mejores platos no tienen por qué pasar por los fogones. Así lo cree *Crudo*. *Carpaccios, tartares, ceviches y otras 115 recetas llenas de vida*, un libro para amantes de los alimentos sin apenas cocinar, como el tartar de bacalao y chorizo o multitud de sopas y dips caseros. Propuestas que tratan de volver a lo natural, de recuperar el sabor de las frutas, verduras y carnes sin apenas procesar. A la venta el 14 de abril. **Lunwerg. 22,90 €.**



El secreto de una buena masa está en el tiempo de reposado y correcta fermentación. Pero los ingredientes que pongamos tampoco merecen descuido. El libro *Pizzas, quiches y cakes* nos enseña las recetas del éxito: minipizza de pera y roquefort; quiche de alcachofas, jamón y queso de cabra; tarta de verduras agrídulces al horno; *cake* de pollo al curry y cilantro; tarta de berenjenas y champiñones con especias... **RBA. 12 €.**



Nunca fue muy complicado hacer bizcochos, pero presentarlos bonitos y con encanto requiere cierta técnica. Este pequeño y colorido libro, *Mug cakes*. *Bizcochos en taza listos en cinco minutos*, nos lo pone muy fácil tanto con propuestas básicas como con bizcochos de mayor elaboración dulces y salados. Sus creadores son los mismos que dan vida al blog gastronómico *webosfritos.es*. A la venta el 26 de marzo. **Aguilar Ocio. 13,90 €.**



El chef en casa reúne a 11 cocineros españoles de prestigio para compartir las claves culinarias de sus recetas mejor guardadas; sus trucos para bordar un guiso, lo que no puede faltar nunca en la nevera de su casa o la dieta que comparten con sus familias son solo algunos de los secretillos que Arzak, Jordi Cruz, Ferran Adrià, Joan Roca, Paco Roncero, Quique Dacosta o Martín Berasategui cuentan en estas páginas. **Planeta. 19,90 €.**

SOMOS LO QUE COMEMOS

Por **Juan Revenga**, dietista-nutricionista

Amarga historia del azúcar



Para bien o para mal, es fácil contrastar que las últimas décadas han estado marcadas por distintas corrientes en cuanto a las recomendaciones alimentarias. 'Las modas' de estas recomendaciones debutaron con fuerza en los 60 con la criminalización de las grasas; luego vino el colesterol, las grasas saturadas, las hidrogenadas, etcétera. En los últimos años estamos asistiendo no solo a la redención, en cierta medida, de estos nutrientes, sino que se está volviendo la vista a un nutriente completamente diferente de los anteriores: los hidratos de carbono y, más en concreto, los azúcares.

A día de hoy, el grueso de la evidencia científica está poniendo de relieve que, en nuestro anterior paroxismo prohibicionista relacionado con las grasas, abrimos la puerta a un ingrediente

en apariencia bondadoso, pero que en realidad tiene, si cabe, una cara más amarga que la de los anteriores: los azúcares añadidos.

La cantidad de azúcar que consumimos en los países desarrollados no tiene parangón con lo que se consumía décadas o siglos atrás. Algunas publicaciones han puesto de relieve que frente al consumo de aproximadamente 3 o 4 kilos por habitante y año en el siglo XVII, hoy nos metemos entre pecho y espalda la friolera de cerca de 70 kilos. Una exageración de la que es más que probable que se deriven consecuencias negativas para la salud.

De este modo, la OMS acaba de hacer públicas sus recomendaciones de consumo de este nutriente, renovando las que ya hizo en 2002. Si bien el grueso de la recomendación sigue manteniéndose más o menos igual -«No ingerir más del 10% del valor calórico total de la dieta en forma de azúcares» (unas 12 cucharillas)-, ha añadido que si el consumo fuera igual o menor al 5% (la mitad) es muy probable que se obtuvieran mayores beneficios sobre la salud. Es decir, tomar 6 cucharillas al día como máximo de azúcar es mejor que tomar 12.

El problema viene cuando la industria de los alimentos se ve afectada por estas más restrictivas indicaciones de la OMS y las considera un problema para su negocio. No han tardado en salir a la palestra colectivos de esta industria poniendo a la OMS y sus recomendaciones de vuelta y media, argumentando que son 'poco científicas'. A este respecto, conviene recordar las recientes revelaciones de un estudio que muestra las injerencias de esta industria a la hora de manipular y tergiversar las políticas de salud pública oficiales. Todo un problema.

En mi parcela, yo soy más de las recomendaciones de la OMS que de las opiniones 'científicas' de la industria. Mi consejo es que utilicemos el azúcar más como una especia de uso esporádico que como un ingrediente utilizado a mansalva. Y que, además, tengamos en cuenta que la mayor parte del azúcar que tomamos no procede de nuestro azucarero, si no de los alimentos más procesados y que por tanto conviene evitar.

20m.es/nutricion

SIGUE EL BLOG DE **JUAN REVENGA** EN NUESTRA WEB



LA CEREMONIA DEL TÉ

Alegra el ritual con esta tetera de porcelana en amarillo canario, con pajarito incluido. También se puede usar para decorar cualquier rinconcito o como jarrón. ● 7 euros. www.tiger-stores.es



A NADIE LE AMARGA UN DULCE

Esta bandeja para tartas tiene sabor tradicional con sus flores azules sobre esmaltado blanco. Recuerda a la loza de las vajillas de La Cartuja, pero renovada. ● 85 euros. www.westwing.es



COMO LA DE LA ABUELA

Azulejería en vajilla al estilo portugués. Flores y geometría pueden ir juntas, como demuestra este cuenco, preparado para uso en microondas y lavavajillas. ● 10 euros. www.decoraturalma.com

MATERIALES NATURALES

El protocolo cambia y nada se le puede reprochar a esta forma de colocar la mesa, con bajoplateo de fibra natural y el servilletero de cuerda colocado sobre el plato. ● Platos desde 3,95 euros. www.elcorteingles.es



SOBRE HOJAS

Decorar no es cuestión de dinero sino de buen gusto. Esta pieza va bien en la cocina o encima de la mesa del salón. Delicadeza en tonos suaves. ● Desde 3 euros. www.tiger-stores.es



TOQUE ORIENTAL

Cuenco y palillos con lacado en verde degradado, que nos hacen sentir que el alimento es eco y sostenible. Engañar a los sentidos ya es cosa de cada uno. ● Desde 3,95 euros. www.elcorteingles.es

LA COSTILLA DE ADÁN

Así se llama esta planta tan presente en las revistas de decoración. Nosotros os la traemos en forma de mantel individual.

● 6 unidades. 25,74 euros. www.maisons-dumonde.com



Inspiración natural sobre la mesa

El cambio de estación respira transformación en la vajilla con formas y motivos decorativos capaces de integrar la naturaleza en cada rincón. Platos, manteles, bandejas...

Texto **Ana de Santos**

Los brotes primaverales traen renovación también al interior de la casa, especialmente al menaje. Esta temporada, la mesa se refresca con piezas inspiradas en la naturaleza, en las que los motivos vegetales y el color verde cobran protagonismo. Metal, cerámica y polietileno se fusionan en piezas capaces de alegrar cualquier mesa. La tradicional vajilla blanca y el mantel de hilo del ajuar han quedado relegados al pasado. Ahora destacan las formas vegetales con hojas que hacen las veces de mantel, diseños con pájaros y motivos ornamentales de flores en los esmaltados, que nos adentran en hogares llenos de color y originalidad.

Con o sin invitados, estas alegres piezas hacen del momento de comer un alarde de moda y diseño sin tener que gastar grandes presupuestos. Las tendencias *foodies* también condicionan las piezas: la comida oriental ya está integrada en nuestras vidas y por ello no

pueden faltar en casa unos palillos o unos cuencos para poder servir sopas de miso, ensaladas de algas o un buen sushi.

Muchos artistas españoles encuentran en los platos lienzos donde plasmar sus creaciones, al igual que ocurre con los azulejos. Un ejemplo es el sevillano Alejandro Arribas, que pinta piezas únicas para Byadeale; las jóvenes ilustradoras Vanessa Borrell, Lucía Quintero y Silvia Calles que con su estilo mágico y magnético crean los platos de niñas con animales para Lady Desidia; o Guille García Hoz, que saca su mundo interior en platos y tazas con diseños de animales geométricos que se duplican con un efecto espejo.

Una buena noticia: la loza y porcelana actuales están preparadas para ir al lavavajillas. Un truco: se desengrasan mejor con vinagre o bicarbonato.

abril 2015

El zoom



ARCHIVO

Cine

'FELICES 140'. La historia se centra en una mujer a la que está a punto de cambiarle la vida cuando le tocan 140 millones de euros en el Euromillón. Sin pensárselo dos veces, toma la decisión de celebrar su 40 cumpleaños rodeada de sus siete mejores amigos en una apartada casa rural. Ellos acuden sin conocer la sorpresa que les espera. Estreno previsto: 10 de abril. Dir.: Gracia Querejeta. Int.: Maribel Verdú, Antonio de la Torre y Eduard Fernández.

'LA SOMBRA DEL ACTOR'. Simon Axler (Al Pacino) es un sexagenario actor que, de repente, pierde su don artístico. A la hora de representar la obra *Macbeth* recibe tantas malas críticas que cae en una profunda depresión. Tras separarse de su mujer, su paso por un centro psiquiátrico, donde conoce a Sybil, ingresada por un intento de suicidio, le cambiará la vida. Estreno previsto: 24 de abril. Dir.: Barry Levinson. Int.: Al Pacino, Greta Gerwig y Nina Arianda.

'VENGADORES: LA ERA DE ULTRÓN'. El destino del planeta pende de un hilo cuando Tony Stark intenta hacer funcionar un inactivo programa para mantener la paz. Las cosas le salen mal y los héroes más poderosos, incluyendo Iron Man, Capitán América, la Viuda Negra, Thor, el Increíble Hulk y Ojo de Halcón (los héroes más poderosos del mundo), se ven

enfrentados a la prueba definitiva. Estreno previsto: 30 de abril. Dir.: Joss Whedon. Int.: Robert Downey Jr., Chris Evans y Mark Ruffalo.

Música

'SANSAN FESTIVAL'. Primer festival de música indie de Gandía, pionero en implementar un espectáculo musical durante la Semana Santa y el único que se desarrolla en un music resort y sus terrenos aledaños (Wonderwall Music Resort). Del 2 al 5 de abril, en Gandía (Wonderwall Music Resort). Entradas a la venta en es.ticketbell.com

'19 DÍAS Y 500 NOCHES'. Joaquín Sabina regresa en solitario cinco años después de sus últimos conciertos. El motivo: celebrar los 15 años de uno de los discos más importantes en la carrera del cantante, *19 días y 500 noches*, con la que está logrando un enorme éxito de ventas en Latinoamérica (entradas agotadas en Perú, Chile, Argentina y Uruguay). 22 de abril en Barcelona (Palau Sant Jordi). Entradas disponibles en ticketmaster.es

'LOQUILLO. DO NOT USE'. El cantante catalán José María Sanz Beltrán, más conocido como *Loquillo*, y su banda inician nueva gira se ponen el mono de rocker y se arremangan contra la dura realidad que nos rodea. 30 de abril en Sevilla (Sala Custom). Entradas desde 25 euros. ticketea.com

Sangre de tinta y pasión de periodista

'Enrique Meneses. Vida de un reportero'. Siempre provisto de una cámara, el periodista Enrique Meneses fue testigo de sucesos que cambiaron el mundo en la segunda mitad del siglo xx, a través de personajes como Kennedy, Picasso, Martin Luther King, Bob Dylan o Luis Miguel Dominguín. La retrospectiva presenta una selección de 90 fotografías, así como algunos objetos que pertenecieron al fotógrafo. Del 16 abril al 26 de julio, en Madrid (Sala Canal de Isabel II). Gratis.

Exposiciones

'ORO, MITOS Y RITUALES'. El arte mochica de la costa norte peruana es muy desarrollado. Sus creadores mostraron un gran conocimiento de las narrativas cosmológicas y mitológicas que permitían explicar el mundo. Sus magníficas obras nos explican cómo esta sociedad plasmó sus historias, creencias, mitos y ritos en objetos de cerámica. Del 6 de marzo al 7 de junio, en Barcelona (CaixaForum). Entradas: 4 euros.

'GUERRILLA GIRLS. 1985-2015'. La muestra compila la práctica totalidad del trabajo realizado por el colectivo artístico feminista

estadounidense Guerrilla Girls e inaugura una serie de eventos que en 2015 conmemoran los 30 años de su fundación. Junto a sus emblemáticos carteles, se muestran una serie de documentos que generan un 'contexto' que informa sobre la historia y los procesos de producción de Guerrilla Girls. Hasta el 26 de abril en Madrid (Matadero). Estrada gratuita.

'GARRY WINOGRAND'. Una retrospectiva de 200 instantáneas (gran parte inéditas) recorre la obra de Garry Winogrand (Nueva York, 1928-Tijuana, 1984), el fotógrafo que armado con una Leica y ojo de artista retrató la vida cotidiana de Estados Unidos durante la segunda mitad del siglo xx. Hasta el 3 de mayo en Madrid (Fundación Mapfre). Gratis.

Teatro

'CLOACA'. La obra de la dramaturga María Goos, adaptada por Roger Pera, hace una reflexión crítica con humor sobre la sociedad que nos rodea. La trama se centra en la tremenda frustración de un funcionario que ve truncada su afición de coleccionar pinturas descatalogadas. Xavi Casan, Miquel Sitjar y Pep Papell, forman el elenco. Hasta el 26 de abril en Barcelona (Versus Teatre). Entradas: desde 20 euros.

'FUENTEOVEJUNA'. La Joven Compañía cierra su segunda temporada con una nueva versión de Juan Mayorga del clásico de Lope de Vega. José Luis Arellano dirige a jóvenes entre 18 y 25 años, encargados de defender este texto sobre los abusos y la represión contra el pueblo. Del 8 al 30 de abril, en Madrid (Teatro Conde Duque). Entradas de 8 a 12 euros.

'CARLOS LATRE - 15 AÑOS NO ES NADA'. El actor ha confeccionado un one-man-show más cercano y divertido que nunca. Revisa todos los referentes de su trabajo en radio, televisión, cine, publicidad y teatro y actualiza su lista de más 500 personajes. Del 30 de abril al 31 de mayo, en Madrid (Teatro Compac Gran Vía). Entradas desde 20 euros.

'DANI MATEO. DESENCADENADO'. El polifacético Dani Mateo regresa al escenario con un monólogo donde repasa sus 10 años en el mundo del humor. 10 de abril, en Zaragoza (Palacio de Congresos de Zaragoza). Entradas: 17 euros.

RESPUESTAS DE LOS LECTORES A...

23 ¿A qué film le cambiarías el final?

Un buen final. Qué es el cine sin un cierre perfecto. El momentazo que justifica el IVA cultural. Los lectores lo saben, y por eso quieren cambiar algunos finales de películas míticas que no les compensaron.

Texto **Javier Rada** Ilustración **Carlos Pan**

Somos cinéfilos, o cinépagos. Comedores de pelis. Hambrientos por un buen final. Fuimos amamantados por un televisor en vez de una loba.

Como los jubilados delante de una obra faraónica, en el cine no hay quien nos calle: ese *travelling* está mal compensado, acaba de usar la *steadicam* con el pie, el color fue *etalonado* en un estudio talibán...

Nuestra mayor obsesión es el final de la película. El clímax, el orgasmo. Y como en el amor, hay finales buenos, malos, y los de Hollywood. Finales enigmáticos (los odiamos). Finales cerrados, perfectos, puro ensayo (nos aburren). Finales sin final...

Los lectores de *el mensual del 20 minutos* han puesto manos al celuloide para remontar la pregunta del millón: ¿qué final de cine no te gusta y por cuál lo cambiarías?

«Yo cambiaría esos finales felices increíbles», dice **Datapunk**. Toda la película con ese niño que sufre una enfermedad impronunciable, agotados los rollos de papel higiénico en los multicines y, de repente... Aparece un donante de cuerpo que le permite al niño transplantar su cerebro y sobrevivir habitando en las carnes de un luchador de sumo... Este final, por cierto, desde este mismo instante, goza de *copyright*.

«Cambiaría los finales de esas películas que realmente no sabes como acaban», alega **Elapostrofe**. Hay finales que incluso acaban en el medio. Cambiaríamos por tanto la obra de David Lynch. Además, uno encuentra preguntas en exceso complejas en estos cierres culturales. ¿Era Alien un extraterreste o un arma biológica? ¿Por qué los pájaros enloquecen de golpe? ¿Quién diablos voló sobre el nido del Cuco!

«Cambiaría el final de *Terminator 2*. Que se produjera algo que garantizase al 100% que no habría rebelión alguna de las máquinas en el futuro. Así nos ahorraríamos el resto de secuelas y quedaría para la historia una gran película con dos partes», dice **Lascosacomoson**. Destruiría así a Hollywood, y acabaríamos por ver las películas de Bollywood, y entonces sabríamos lo que es bueno...

«En *Johnny cogió su fusil* le vuelven a crecer las extremidades al protagonista y se fuga con una enfermera buenorra», alega **Addar**. Creo que la versión X de la cinta contemplaba algo cercano. Enfermeras, extremidades que... STOP. Protocolo de autocensura activado. Repite una y otra vez: amor a tu sueldo; amor a tu sueldo... y otra vez: amor a tu sueldo; amor a tu sueldo...



Y la pregunta del mes que viene...

24 ¿A qué época de tu vida pasada volverías si pudieras elegir?



El presentador de F1 **ANTONIO LOBATO** es rotundo: «A ninguna, me quedaría en el actual, porque estoy en mi mejor momento». La actriz **BLANCA SUÁREZ** duda, pero se decide: «Volvería al colegio, cuando empiezas a ser adolescente. Lo pasábamos muy bien». Y es el cantautor **ELISEO PARRA** el que lo tiene más claro: «Volvería a la década de los 70; tenía 22 o 23 años y era hippy en Ibiza. Fue una época llena de libertad en la que se podía vivir al margen de muchas cosas. Recuerdo encontrarme allí incluso a prófugos de la guerra del Vietnam. Algo así, ahora, sería inconcebible, con las nuevas tecnologías estamos más controlados. Además, la isla era la vanguardia de España, la música y las nuevas tendencias llegaban allí antes que a ningún otro lugar». Grata memoria.

Y tú, ¿qué opinas?

¿A qué época de tu vida pasada te gustaría volver? Haznos llegar tus ideas (con tu nombre y edad). Podrás leerle en la siguiente entrega. Escribe nos a...
Twitter: **#preguntamillon20m**
e-mail: **preguntadelmillon@20minutos.es**

«En *Cadena Perpetua*, cuando Morgan Freeman va en el autobús para reencontrarse con su compi de prisión, que el autobús se estampase y no hubiera supervivientes», dice **NiLoZeRG**. Como si los pobres protagonistas no hubieran tenido bastante con los abusos carcelarios.

FINALES PIADOSOS

«Cambiaría el final de *Recuérdame*. El pobre Robert Pattinson sufre demasiado en la película como para morir», dice **Sara**.

«Sin lugar a dudas cambiaría el final de *Titanic*. Es mi película favorita, la he visto tantas veces... Y siempre sigo el mismo protocolo con el final: frustrarme pensando que los dos habían perfectamente en esa tabla, llorar como una loca», dice **Irene**. Es un verdadero trauma. «Yo cambiaría el final de *Titanic*, se ve claramente que Jack se podía haber salvado en la tabla. Al menos hubiera preferido que se salvara él en vez de ella, ¡que está más bueno!», dice **Sandra**. Es que la tabla era barata. Está claro que ahorraron costes al fabricar el barco. Personalmente, preferiría que se hubiera salvado el iceberg.

«Sin duda, cambiaría el final de *Un ciudadano ejemplar*. Gerard Butler obtiene su venganza, y a Jaime Foxx no le da tiempo de llegar al Ayuntamiento y cambiar la bomba de lugar», dice **Paco**. La venganza es un cine que sirve palomitas frías.

«Mi movie favorita es sin duda *Flashdance*. Lo que me decepcionó de la película fue el baile, el doble de la actriz, lo mal hecho que estaba», dice **Isabel**. Esperemos que en el *remake* lo tengan en cuenta.

«Pues yo (y creo que mucha gente), cambiaría *Los puentes de Madison*, para que Clint Eastwood y Meryl Streep acabaran juntos», alega **Irenegm**. Hollywood nunca se equivoca. Nos ponen los finales felices. Por eso nos encanta *El Resplandor* y *Holocausto Caníbal*.



SEMANA SANTA

¡ÚLTIMA HORA!



VUELO + HOTEL



Roma
4 días / 3 noches

Diocleziano ****
Solo Alojamiento **430€**

Art By The Spanish Steps ****
Alojamiento y desayuno **521€**



París
4 días / 3 noches

Timhotel Berthier ***
Alojamiento y desayuno **247€**

Pavillon Opera ****
Alojamiento y desayuno **522€**



Londres
5 días / 4 noches

Travelodge London Stratford ***
Alojamiento y desayuno **272€**

Royal National ***
Alojamiento y desayuno **347€**



Berlín
5 días / 4 noches

Wyndham Garden Berlin Mitte ****
Alojamiento y desayuno **258€**

Alexander Plaza ****
Alojamiento y desayuno **362€**



Mallorca
4 días / 3 noches

Palma Bay Club Resort ***
Todo Incluido 234€

Blau Punta Reina Resort ****
Todo Incluido 320€



Menorca
5 días / 4 noches

Audax Spa Wellness Centre ****
Media Pensión **403€**

Menorca Patricia ****
Solo Alojamiento **239€**



Ibiza
4 días / 3 noches

Aptos. Del Rey ⁹⁹
Solo Alojamiento **134€**

Marco Polo I ***
Alojamiento y desayuno **140€**



Nueva York
8 días / 7 noches

Wolcott ***
Solo Alojamiento **1.101€**

Holiday Inn Express Manhattan ***
Alojamiento y desayuno **1.219€**



Tenerife
8 días / 7 noches

Best Semiramis ****
Media Pensión **415€**

Costa Adeje Gran Hotel ****
Todo Incluido 1.081€



Lanzarote
8 días / 7 noches

Beatriz Playa and Spa ****
Todo Incluido 536€

Sandos Papagayo Beach ****
Todo Incluido 649€



Gran Canaria
8 días / 7 noches

Gran Canaria Princess ****
Media Pensión **646€**

Lopesan Costa Meloneras ****
Media Pensión **1.056€**



Riviera Maya
9 días / 7 noches

Catalonia Riviera Maya ****
Todo Incluido 1.118€

G. Palladium Kantenah Spa ****
Todo Incluido 1.698€

Y también tenemos: Tailandia, Dubai, Costa Rica...

Reserva tus Vacaciones en logitravel.com

COLLARES EL CORTE INGLÉS, 29,95 € c/u. BOLSOS JO & MR. JOE DESDE 89,90 €. SANDALIAS GLORIA ORTIZ, 99,95 €

YA ES PRIMAVERA

ACCESORIOS DE MODA

El Corte Inglés

compra online
elcorteingles.es

#yaesprimavera

