

# CANARIAS7

Martes, 24.12.24

SUPLEMENTO ESPECIAL



# FELIZ NAVIDAD

CANARIAS7 traslada a sus lectores sus mejores deseos ante la llegada de las fiestas más entrañables

FOTO: ARCADIO SUÁREZ | DISEÑO: ÓH ROMANO



**CANARIAS7**  
les desea  
**FELIZ  
NAVIDAD**



Editorial

# En medio de tanta polarización, algunas reflexiones

**L**as fechas navideñas han sido interpretadas tradicionalmente como un tiempo para compartir buenos deseos, hacer balance del año que está a punto de terminar y fijar objetivos para ese otro año que se atisba en el horizonte. Junto a eso, es un periodo en el que el consumo se dispara por las campañas comerciales asociadas a dos grandes fechas: el Día de Navidad y el de Reyes, en una espiral creciente que se alarga en el tiempo con el Black Friday a comienzos de mes.

Si nos atenemos a lo primero, estos días deberían servir para llevar algo de paz al debate público en un país como España, que desde un 2024 marcado por la polarización política, el tono agrio en la confrontación entre partidos y la inestabilidad por el cruce de caminos entre la gestión pública y los asuntos judiciales. En el repaso del año que todos empezamos a hacer, cuesta encontrar algo positivo y cuesta encontrar igualmente un día plácido.

Y por supuesto que los ha habido: en este 2024 hemos vivido episodios que reconfortan y que demuestran que la sociedad sigue funcionando al margen de esas tensiones y de dinámicas intencionadas para que el bloqueo sea permanente. A modo de apresurado inventario, cabe recordar dos: por un lado, la ola de solidaridad ciudadana vivida en la Comunidad Valenciana tras el brutal impacto de la DANA, con miles de personas cogiendo escobas, baldes o cargando con víveres para ayudar a quienes lo habían perdido; y, por otro, la respuesta en Canarias de agentes sociales y también institucionales ante el repunte migratorio vivido este año, con el foco puesto en El Hierro pero también en el conjunto del archipiélago. Tres décadas después de la llegada de la primera patera a las costas de Canarias, la sociedad isleña ha demostrado que está muy por encima de los ac-

tores políticos y que echa una mano de forma desinteresada porque es consciente de que allí donde unos ven 'oleadas' o incluso una 'invasión', no hay más que hombres, mujeres y niños (muchos niños) que arriesgan sus vidas en busca de un horizonte de supervivencia para ellos y sus familias. En esa materia, hay que poner también en valor el trabajo de quienes desde el mar o desde el aire trabajan a destajo para ayudarles a llegar a puerto a los migrantes y también quienes les atienden a pie de muelle, en jornadas interminables y escasos de recursos, pero sabedores mejor que nadie de lo mucho que supone echar un brazo por encima a quien llevaba días en el océano sin tener la certeza de superar la travesía.

Respecto al frenesí comercial de estas fechas, tampoco está de más tener presente a quienes son espectadores de las luces y las carreras para las compras pero no entran en las tiendas porque no se lo pueden permitir. Canarias sigue sufriendo una brecha social especialmente intensa, en una clara demostración de que los llamados 'ascensores sociales' se averiaron hace tiempo. En esto, el trabajo de organizaciones no gubernamentales y la respuesta ciudadana actúa como colchón que amortigua el golpe pero no lo evita por completo. Y es en estas fechas, llamadas, como decíamos al inicio, a la reflexión y el balance, cuando se hace más necesario profundizar en este asunto y fijar la solución del mismo como una de las prioridades de 2025.

CANARIAS7 desea los mejor para todos en estas fechas navideñas y en el año entrante. Seguiremos aquí, de la mano de lectores y anunciantes, contando verdades, desmontando mentiras y aportando nuestro granito de arena a Canarias que hacemos en común.

¡Felices fiestas!



# La ilusión de ayudar a los Reyes Magos

**Casa de Galicia.** La entidad afronta una nueva edición de la campaña solidaria que cada Navidad pone en marcha para que sus majestades de Oriente lleguen a todos los hogares. Una tarea en la que el voluntariado tiene un papel protagonista



David Vendrell, Sara Guerrero, Miriam Gómez, Nerea Rodríguez y Carmen Armas, en la tienda. **ARCADIO SUÁREZ**

## 73

Son las campañas de Reyes que suma la Casa de Galicia. Una iniciativa que se presta gracias a la labor de su voluntariado y a las donaciones de particulares y empresas.

**REBECA DÍAZ GONZÁLEZ**



El objetivo es tan importante que el trabajo no pesa. Eso al menos es lo que transmiten las personas que prestan su tiempo de manera desinteresada en la Casa de Galicia para ayudar a los Reyes Magos a llegar a todos los hogares de Las Palmas de Gran Canaria y de otros municipios de la isla el 6 de enero, el día de la ilusión.

Una ilusión que no es solo una palabra que se repite en la sede social de la entidad regional, en la calle Salvador Cuyás, como un mantra que alimenta y da fuerzas, sino que es el motor que hace que un puñado de personas de todas las edades y ocupaciones opten por dedicar buena parte de su tiempo cada Navidad para que los niños de las familias más desfavorecidas no la pierdan.

Este año son más de 80 los voluntarios que toman parte en la campaña '+ Que Reyes', que suma 73 ediciones y que se va a desarrollar hasta el próximo 30 de diciembre. Un equipo en el que la



mayoría son personas que ya han colaborado en cita anteriores. «Esto tiene la mala manía de enganchar a la gente y aunque no quieras, acabas aquí metido hasta las trancas», explica con humor David Vendrell, responsable de coordinar este equipo humano desde hace unos seis años y que, pese a sus 26 años, ya es un veterano pues comenzó a echar una mano con apenas 10 años en una entidad regional a la que le unen lazos familiares y de la que es miembro de su junta directiva.

«La ilusión es contagiosa», responde cuando se le pregunta sobre los motivos que llevan a personas anónimas a compaginar sus empleos o estudios y a aprovechar que se encuentran en situación de desempleo para ayudar.

Las hay incluso que, como revela que le ha ocurrido este año en dos ocasiones, han llegado a donar algún juguete y se han interesado por formar parte de un equipo de voluntarios que afrontan muchas horas de trabajo y pocas de sueño y en el que se reparten las tareas en función de

las necesidades del servicio.

Pero reconoce que también se busca que el personal voluntario esté bien y por eso a la hora de asignar las tareas tiene en cuenta sus cualidades y lo que mejor se les da. Así, algunas personas prefieren encargarse de recibir, comprobar y clasificar las donaciones mientras que el fuerte de otras es la atención directa a las familias solicitantes.

Indira Polanco es una de las voluntarias más recientes pues a sus 23 años se encuentra inmersa en su segunda campaña solidaria. Dice que la recompensa que recibe por esta acción altruista que desarrolla es «la ilusión de las familias que vienen, te dan las gracias y ves que se van contentas porque ves la necesidad que tienen algunos».

Apunta que «es la ilusión de los niños pero también de los padres y los abuelos», afirma mientras recibe a pie de calle a las personas que, en horario de 10.00 a 13.30 horas, y de 16.00 a 19.30 horas, van llegando a la sede de la sede de la Casa de Galicia para



**Equipo.**

Indira Polanco, Zaida Monzón y Violeta Suárez colaboran felices en la campaña. **ARCADIO SUÁREZ**

ser atendidas.

Unas familias que, a continuación, pasan a la parte de oficina en la que se confirman su datos de derivación de los servicios sociales municipales, antes de pasar a la tienda solidaria en la que, con la ayuda de los voluntarios, eligen los juguetes que creen más adecuados para que los Reyes se los hagan llegar a sus hijos e hijas.

«Hacen falta manos porque aquí hay mucho trabajo que no se ve», dice en referencia a los muchos preparativos previos que requiere poner en marcha una maquinaria como la de la campaña '+ Que Reyes'.

Zaida Monzón lleva tres años colaborando con la Casa de Galicia. Tiene 21 años y asegura que es la prueba de que no es cierta la creencia de que la juventud de hoy en día no se implica en causas solidarias.

«Hay muchísimas personas jóvenes que venimos de familias humildes y que nos gusta ayudar; que sentimos la necesidad de que, tal y como está el mundo, hace falta gente como nosotros. Hay

mucha gente adulta que no está dispuesta y nosotros sí. No me cabe ninguna duda», dice quien compagina sus compromisos laborales con el voluntariado.

«Si trabajo de mañana vengo por la tarde y si trabajo de tarde, por la mañana», dice sobre el empleo de cara al público que tiene y le ha dado las tablas necesarias para desenvolverse como pez en el agua a la hora de ayudar a las familias y orientarlas a su llegada a la Casa de Galicia.

Señala que el esfuerzo que hace todo el voluntariado se ve de sobra recompensado «ese Día de Reyes, cuando vemos a todos esos niños con un juguete en la mano».

También Violeta Suárez dice que recibe más de lo que da como voluntaria en la Casa de Galicia, entidad con la que colabora «hace nueve años» porque «esto es una experiencia inolvidable ya que es una labor súper bonita, aunque cansada».

Además, explica que tras mudarse de su Guía natal a la capital grancanaria «tenía una media depresión y mi marido, que ya era voluntario, me animó a venir». Una decisión que lo cambió todo.

Dice que «los niños» son la razón del trabajo que hace e invita a formar parte de un equipo que se convierte en familia. Una a la que pertenece desde hace casi 30 años Carmen Armas, una de las voluntarias más veteranas y miembro de la junta directiva de la Casa de Galicia.

Explica que antes buscaba tiempo donde no lo había y ahora, al estar jubilada, tiene «todo el del mundo». Presta su tiempo en la tienda solidaria y asegura que «esto te da una satisfacción tremenda». Reconoce que se sigue emocionando «porque hay mucha gente que donaba juguetes y estaban bien y ahora se ven en la situación de tener que pedir ayuda. Gente que te abraza y se echa a llorar», relata sin perder el ánimo mientras sigue con la tarea de atender a la siguiente familia.

«Nuestra recompensa es poder participar en Reyes porque la ilusión que ves en la cara de la gente, no solo de los niños, poder vivir eso en primera persona es algo que se siente muy diferente», corrobora Vendrell. Y es que hay que recordar que la Casa de Galicia y su voluntariado también organiza la llegada de los Reyes Magos a la capital grancanaria la mañana del 5 de enero, la posterior cabalgata y la cabalgata que se denomina de «la alegría», del 6 de enero, que recorre varios centros asistenciales y distintos barrios, y que se queda siempre con una larga lista de espera de gente que quiere colaborar y no tiene hueco, pues es más pequeñita.



LOPESAN  
HOTEL GROUP

# Regala Experiencias Lopesan



# La ciudad y su belén

## OPINIÓN

**JUAN JOSÉ LAFORET**

Cronista oficial de Las Palmas de Gran Canaria



**L**lega la Navidad, cuando «todo canta con amor, / en estas Islas Canarias al Niño Dios Redentor», como proclama una de las versiones del más señero y destacado villancico isleño, 'Lo Divino', y una de sus más destacadas tradiciones, que hunde sus raíces en varios siglos, son los 'Belenes' -aunque hay quienes también los denominan 'nacimientos', y yo lo dejo al gusto del consumidor-. Tradición a la que la inolvidable revista 'Isla', editada por el Centro de Iniciativas y Turismo -que este año ha conmemorado el 90 Aniversario de su fundación, por personalidades de tanto arraigo como Néstor Martín Fernández de la Torre, Domingo Dorreste Fray Lesco o Federico León Santanach-, dedicó en las Navidades de 1953 un número extraordinario, que incluía un magnífico grabado del pintor grancañario Jesús Arencibia titulado 'Estampa Navideña', que no era otra cosa que una vanguardista interpretación de la adoración de unos pastores y pescadores en el portal de Belén. En páginas interiores numerosas fotografías a gran tamaño de distintos Belenes con fama en la ciudad, todos ellos debidos a entusiastas belenistas particulares, que cada año abrían al público las puertas de sus casas para que sus vecinos disfrutaran de unas innegables obras de arte, y de tradición. Belenes como los de María Bornay de Beltrá, de Juan Francisco Apolinario, de Antonio Montenegro, de José Rodríguez Iglesias, Antonio García Ortega y el de José Arencibia Domínguez, aunque también tenía merecida fama el de Juan Melian, en su casa de la calle de Los Balcones. Se aunaban tradiciones e incipientes vanguardias, pues la tradición se asienta también en la evolución, lo que le permite perpetuarse y que pueda entenderse aquello de que 'todo lo que no es tradicional, es falso'.

Si en la mencionada publicación el profesor y sacerdote Joaquín Artilles, en un amplio artículo titulado 'Los Belenes', se refiere al origen y evolución de estos en la Europa Medieval, y habla de los 'Autos de Navidad' -a los que en Gran Canaria fueron aficionados el canónigo poeta Bartolomé Cairasco de Figueroa autor de una magnífica 'Adoración de los pastores'-, que luego sus 'personajes se inmovilizaron en toscas figuras de terracota...' y nacieron los 'Belenes', el cronista Eduardo Benítez Ingloft, en su artículo 'Las Navidades Isleñas', recordaba las acostumbradas visitas que se efectuaban, cada 25 de diciembre por la mañana, «a los Nacimientos dispuestos en los Hospitales de San Martín y de San Lázaro y en muchas casas particulares, en las que se recibía a los curiosos visitantes con la mayor franqueza y sencillez, fuera conocido o no».

A finales del siglo XIX otro cronista, Domingo José Navarro y Pastrana, también



dejó cuenta de como era pocas «las casas que no tuvieran su Nacimiento en forma de risco con muchas cuevas y fabricado con raíces de cañas, papel bazo y polidas, gachas; pintado con almagre y decorado con ovejitas, pastores, el portal, la mula y el buey, el Misterio y el ángel con su letrero gloria in excelsis», lo que trae al recuerdo unas curiosas figuras en barro, y pintadas a mano, modeladas en Tercer a finales del siglo XVIII, que pertenecieron al Belén que montaba la familia González-Corvo de Quintana, y que hoy se conservan en la colección de figuras de Belenes que José Miguel Alzola donó al Museo Diocesano de Arte Sacro, donde están expuestas al público, y resaltaba además como estos Belenes particulares, o de hospitales y templos, «unos más sencillos, otros más complicados, todos eran objeto de continuas entradas y salidas para satisfacer la curiosidad hasta el día de la Candelaria que terminaba el largo visteo».

Sin duda alguna, durante mucho tiempo, a lo largo de los siglos XVIII, XIX y buena parte del XX, hasta que se introdujeron usos y costumbres provenientes de otras latitudes y con carácter más globalizador y laico, los Belenes fueron el centro, el santo y seña de la Navidad en Las Palmas de Gran Canaria, como de toda la isla, el hito que marcaba que se estaba en tiempo de Navidad. Tanto que el cronista Luis García de Vegueta abría su artículo dedicado a 'El Nacimiento' recogiendo una estampa que era habitual en la mayoría de los hogares de la capital grancañaria. «El nerviosismo de los chicos presagiaba la época de construir el nacimiento. ¿Empezamos ya, papá? Una y otra vez el padre habría de recomendar paciencia. Aún estaba lejos la Navidad».

Pocos años después de aquel número navideño de la revista Isla, en diciembre de 1960, cuando llegaba un nuevo turismo, y con él muchas transformaciones, la localización tradicional de los Belenes comenzaría a cambiar, en especial con la inauguración de un gran Belén en un espacio público, que no era un templo, ni una institución privada o una casa particular. Se trata del Belén del Parque de San Telmo, que aquel año compartía protagonismo con la iluminación navideña de la calle Juan Rejón en El Puerto y la 'artística' promovida por los comerciantes de la calle de La Peregrina. Se trataba, como recogía la prensa del 24 de diciembre de 1960, ese 'Belén' que «nuestro Ayuntamiento está montando en el Parque de San Telmo. Llevará una iluminación especial y artística, y unos especiales efectos sonoros. Una atracción más para los pequeños -y grandes- en las Navidades». Un Belén que durante muchos años estuvo bajo la dirección artística del pintor Santiago Santana, que logró convertirlo en un auténtico hito de la Navidad en Las Palmas de Gran Canaria. En diciembre de 1962 ya se destacaba como «San Telmo, que siempre ha sido grande en noticias, novedades y presentaciones de todas clases, no lo ha sido menos ahora, con la inauguración de su grandioso Belén que llama la atención precisamente por la sencillez y clara perspectiva de sus contornos, pues cualquiera que lo visite se hace cargo rápidamente de su contenido».

En 1963 la prensa resaltó la presencia del «Belén que, cada año, y desde hace tres, instala nuestro Ayuntamiento en el parque de San Telmo. Y tenemos noticias que este año tendrá novedades. Por de pronto, la experiencia de años anteriores en los que aquel evocador rincón de nues-

tro popular parque, se llenaba de colorido y de ambiente pascual, con la contemplación de este belén ambientado aún más con esa música alegre, familiar y navideña que lo enriquecía». Sesenta y cuatro años después, tras diversas etapas y muchas vicisitudes, este monumental Belén representativo de las Navidades en la capital grancañaria ha sido realizado por la Asociación de Belenistas Canarios Lo Divino, sustituyendo la tradición hebrea por una creación que resalta la idiosincrasia del isleño, la vegetación autóctona y la recreación de diferentes espacios y edificaciones propias de la isla. Su presidenta, Margarita Rodríguez Betancor, destacó que, además de buscar la belleza en la composición, han querido «rendir homenaje a las costumbres y tradiciones que enriquecen la vida en Gran Canaria».

Tras algunos años en los que, como otras muchas tradiciones, el belenismo grancañario parecía sufrir un cierto declive, la recuperación, ahora en clave isleña, aunque sin faltar aportaciones vanguardistas y de carácter globalizador, ha sido enorme. Varios centros comerciales, convertidos en auténticas plazas mayores del acontecer ciudadano actual, han acogido grades y vistosos belenes, instituciones como el Cabildo o el Ayuntamiento lo han llevado a sus instalaciones, que son los casos de la Casa Palacio Insular, o del Castillo de Mata con un original y sugerente Belén ambientado en Nueva York que, aunque ofrece el nacimiento de Jesús de forma tradicional, escenifica la ciudad estadounidense en la década de los cincuenta, y que ha sido diseñado y montado por el artista y prestigioso belenista grancañario Fernando Benítez. El Gobierno de Canarias, en su sede, no ha querido quedarse atrás y ha inaugurado un belén dedicado a la ciudad de Las Palmas de Gran Canaria, con muestras de la arquitectura civil y religiosa del casco histórico de la ciudad, un Belén que también es obra de Benítez.

Hoy, quizá con más fuerza que nunca, una ruta por los Belenes de Las Palmas de Gran Canaria acerca al visitante a tradiciones y costumbres que aparecieron y se trasmataron, poco a poco, a través de los siglos, tal cual recuerdan, comentan, y hasta critican en ocasiones, en sus crónicas y libros autores como Domingo J. Navarro, Eduardo Benítez Ingloft o José Miguel Alzola, el primero testigo directo de la Navidad isleña del siglo XIX, el segundo a caballo entre los dos siglos y el tercero de la del siglo XX. La ciudad y sus Belenes podrá ser también un hermoso y entusiasta 'Belén viviente', que tenga por escenario las costas, las medianías, las cumbres, las ciudades, pueblos y villas de Gran Canaria, desde el que, en esta Navidad, se irradie, convertida en el más potente de los faros marinos, un hondo mensaje de paz.



# La energía que nos une

El calor de un abrazo, la luz de una mirada...  
el mejor regalo de la Navidad es estar juntos. Felices Fiestas.



8

# discos para escuchar bajo el árbol navideño

## Phill Spector

### 'A Christmas Gift for You from Phil Spector'

**E**n enero de 2021 Phill Spector murió en la cárcel, donde pagaba la condena de haber asesinado a la actriz Lana Clarkson. Con esas piezas es difícil encajar la idea de que ese excéntrico personaje, tal vez uno de los más geniales productores de la edad del pop, también construyera uno de los mejores discos navideños de todos los tiempos.



'A Christmas gift for You From Phill Spector' data de 1963 y está facturado, en formato de villancico soul, por algunos de los grupos que trabajaban a las órdenes de Spector en el estudio de grabación bajo su legendario 'Muro de sonido': The Ronettes, Darlene Love, The Crystals... Spector se permitió el lujo de rechazar las pistas de piano grabadas por Brian Wilson, fundador de los Beach Boys, por entender que no estaban a la altura. Una genialidad adecuada para rituales navideños como el beso debajo del muérdago.

## The Beach Boys

### 'Christmas Album'

**B**rian Wilson, un personaje singular y ultracompetitivo, debió quedarse dolido cuando Phill Spector le eliminó de su disco navideño. En 1964 junto a sus surferos Beach Boys crearon su propio larga duración repasando los clásicos de las fiestas. El sonido jazz que protagoniza el mítico 'Santa Claus is Coming to Town' con ese coro final de swing, empastado sobre esas armonías que básicamente relacionamos a melodías sobre tablas de surf, es una delicia para los amantes de los arreglos vocales que forzaron a los Beatles a ir más allá en las posibilidades del estudio de grabación para responder a la obra maestra de espantosa portada que fue 'Pet Sounds'. Pongan a calentar el chocolate, elijan un buen sofá con escabel cerca del árbol, finjan que fuera llueve y no hay calima, y permitan que las voces celestiales de los hermanos Wilson les trasladan a una Navidad real con sus preciosas armonías navideñas.



## Vince Guaraldi Trio

### 'A Charlie Brown Christmas'

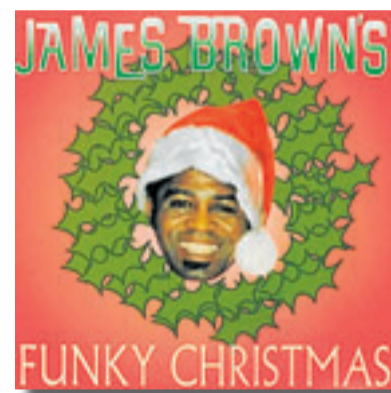
**P**ocos discos reconfortan tanto el espíritu en el periodo navideño como la banda sonora del especial de 1965 de 'Charlie Brown', el personaje que en España era más conocido por su secundario 'Snoopy' –ese perro que hoy decora pijamas y es emblema de las franquicias de ropa barata–. El disco que soporta la producción televisiva es una obra maestra del jazz contemporáneo, si por contemporaneidad se puede hablar de las últimas seis décadas. Estas piezas del Vince Guaraldi Trio son una colección de canciones perfectas, que eleva la altura intelectual de unos personajes de dibujos animados concebidos para un público infantil. Es fácil comprobar la permanencia de este trabajo a lo largo de los años y hay un detalle comercial que lo acredita. Es reciente, en mayo de 2022 la asociación de la industria del disco norteamericano certificó que esta obra había superado los cinco millones de discos vendidos y que solo una obra de jazz, el 'Kind of Blue' de Miles Davis ha vendido más. La banda sonora de 'A Charlie Brown Christmas' es pura expresión. Guaraldi lideraba desde el piano un trío convencional rematado con bajo y batería, una formación austera que sin embargo llenaba de color la atmósfera de los cartones televisivos. Su contribución no solo enriqueció el producto televisivo, tuvo como gran virtud el ensanchar la audiencia del jazz a un público que nunca se había aproximado de esa manera al estilo. Eso también se le apunta como acierto al productor televisivo Lee Mendelson, que meses atrás había quedado prendado de 'Cast Your Fate to the Wind' una de las cumbres de la trayectoria de Guaraldi, e impulso su participación en las viñetas animadas para esa Navidad. La trayectoria de Guaraldi, que falleció joven debido a un ataque al corazón, permaneció para siempre ligada a la del personaje de 'Charlie Brown' para el que continuó escribiendo partituras hermosas como 'Baseball Theme'. Una contribución hermosa a la historia de uno de los personajes televisivos más tiernos.

Por DAVID OJEDA



## James Brown

### 'Funky Christmas'



**N**o todo va a ser melancolía en las fiestas navideñas y que mejor encargado de hacernos mover las caderas –eslogan viejuno– que el gran James Brown, pura energía sobre el escenario y en el estudio de grabación.

Brown grabó varios trabajos de temática navideña pero este 'Funky Christmas' es un pelotazo infalible. Desde el arranque de 'Go Power At Christmas Time', marcado por el sonido del órgano y los metales, con la tradicional chapa evangelizadora de Brown fraseando sobre la capa musical, y como declaración de intenciones de un disco perfecto que podrá acompañar las fiestas de buena onda. 'Hey America' cierra el trabajo, redondo y bailable, y te invita a secuestrar a los invitados que han aparecido por casa porque cuando acabe el disco estarás tan arriba que no estarás dispuesto a firmar tan fácil tu rendición e irte a la cama a entregar las fiestas al sobre de un año de hibernación.

## Sonora Ponceña

### 'Navidad Criolla'



**L**a disquera clásica de la salsa, la legendaria Fania neoyorquina, tiene en su catálogo joyas bailables para las fiestas. Los dos volúmenes del 'Asalto Navideño' de Willie Colón y Héctor Lavoe son piezas maestras, con su clásico 'La Murga' como himno. Pero ojo a esta 'Navidad Criolla' de la Sonora Ponceña, una joya musical de pericia vocal e instrumental convertida en esa «parranda de los antillanos que llega saludando a todos los hermanos» que canta el 'Aguinaldo Antillano'. 'Un jíbaro en Nueva York' es una pieza maravillosa que representa a la perfección el espíritu que protagoniza este gran disco que igual no ha entrado nunca en el principal radar de los amantes de lo latina en estas islas pero que debería estar incluido en todas esas listas que ocuparán espacio en caso a lo largo de este interminable festín que acabará con la dictadura de la báscula en apenas unas semanas. Mejor quemar bailando.

La disquera clásica de la salsa, la legendaria Fania neoyorquina, tiene en su catálogo joyas bailables para las fiestas. Los dos volúmenes del 'Asalto Navideño' de Willie Colón y Héctor Lavoe son piezas maestras, con su clásico 'La Murga' como himno. Pero ojo a esta 'Navidad Criolla' de la Sonora Ponceña, una joya musical de pericia vocal e instrumental convertida en esa «parranda de los antillanos que llega saludando a todos los hermanos» que canta el 'Aguinaldo Antillano'. 'Un jíbaro en Nueva York' es una pieza maravillosa que representa a la perfección el espíritu que protagoniza este gran disco que igual no ha entrado nunca en el principal radar de los amantes de lo latina en estas islas pero que debería estar incluido en todas esas listas que ocuparán espacio en caso a lo largo de este interminable festín que acabará con la dictadura de la báscula en apenas unas semanas. Mejor quemar bailando.



## Frank Sinatra 'A Jolly Christmas from Frank Sinatra'

**S**i Frank Sinatra tiene un disco navideño ese disco debe figurar en una recopilación de discos del género. No hay que dar más argumento, por que 'La Voz' puede pasar siempre sin llamar a la puerta. Es siempre delicioso escuchar a Sinatra, más todavía si está arreglado por Nelson Riddle, socio musical del genio durante gran parte de su carrera como se atestigua en aquella joya del periodismo literario llamado 'Frank Sinatra está resfriado' que escribió Gay Talese. En este disco Sinatra se mide a los clásicos habituales del repertorio de las fiestas y, por supuesto, los hace suyos. Cuando Sinatra hace suyo un tema ajeno, básicamente siempre, le pertenece para siempre –excepción personal con Fly me to the Moon, donde hago reverencia a Bobby Womack–. El cantante siempre aprovechó para marcar territorio. Y la aparición de su disco navideño es una respuesta a una publicación ese mismo año del de Elvis Presley, al que no quería permitirle que amenazara su estatus. Pocos líos se permitía 'Frankie', un hombre de baja estatura pero de una altura legendaria de la que todavía hoy podemos ir descubriendo anécdotas.



## Bob Dylan 'Christmas in The Heart'

**T**ambién el siempre uraño y esquivo Dylan sorprendió en su día con su espíritu navideño. Fue en 2009 y sin previo anuncio, el bardo presentó 'Christmas in The Heart', una fiesta bluesera y beoda. Porque Dylan se acerca a alguno de los clásicos más básicos de la Navidad para atacarlos con los primeros tiempos de su voz rasgada, un extraño sonido que hace pensar cuando lo escuchas que te has peleado con tu familia durante la cena y has acabado sentado bajando whiskys con Tom Waits en una remota taberna de carretera nevada.

## Tom Waits 'Christmas Card From A Hooker In Minneapolis'



**Y** ya que venimos de citar a Tom Waits es obligado nombrar 'Christmas Card From A Hooker In Minneapolis', que no forma parte de un disco navideño sino que es un corte de su álbum 'Blue Valentine'. Este es un triste

cuento de Navidad, que relata la carta que una prostituta embarazada envía a su novio contándole sus desgracias y recordando que «ya no tenemos el dinero que soñamos tener para drogarnos». Waits compuso esta canción tras presenciar desde una guagua cómo en las calles de Minneapolis se había montado tremenda tangana entre prostitutas. «Volaban desde el bar los cuchillos, los tenebrosos...». Este tema de finales de la década de 1970 acabó contando con una famosa toma en directo en el que arrancaba con la ya rota voz de Waits raspando notas sobre 'Silent Night', el 'Noche de paz' de toda la vida. En esta fábula sobre perdedores uno encuentra el Tom Waits más elemental, que llega a doler pero que de alguna forma siempre reconforta. El que gustaba escuchar a Alexis Ravelo, escritor con puñales en los dedos, cuya ausencia nos obligará a otro brindis compungido en esta segunda Navidad sin sus abrazos.





Gáldar quiere convertirse en la capital de la Navidad en Canarias y cada año eleva el nivel de iluminación y decoración. c7

## Gran Canaria se ilumina de norte a sur

RAFAEL FALCÓN



Con la época navideña, cada vez son más los municipios de la isla que engalanan sus calles e iluminan distintos espacios como señal de reclamo para aumentar el número de visitantes y dinamizar sus respectivas zonas comerciales. El esmero va creciendo y junto a una espectacular iluminación, la agenda de actividades es muy amplia en cada uno de los municipios de la isla. Gran Canaria se ilumina de norte a sur. Uno de los municipios referentes durante esta época, y que cada año suma mayor número de visitantes, es Gáldar.

Gáldar quiere convertirse en la capital de la Navidad en Canarias. Más de 25.000 metros de luces por toda la ciudad y 4.200 en la calle Capitán Quesada iluminan Gáldar. La vía principal de la ciudad cuenta con alumbrado inteligente, una tecnología que se usa por primera vez en Canarias en un espacio público y que muestra espectáculos audiovisuales todas las noches navideñas desde las 18.30 hasta las 22.00 horas. Además, las calles del casco histórico y sus accesos cuentan con numerosos photocall, árboles y un sinfín de motivos navideños, sin olvidar el Belén Municipal en las Casas Consistoriales, la pista de hielo junto al Polideportivo Juan Vega Mateos, y el buzón real de SSMM los



Arriba, el nuevo árbol navideño en Moya; y abajo decoración en Gáldar. c7



Reyes Magos frente a La Recova, citas muy esperadas para toda la familia.

Y de Gáldar nos trasladamos a Moya. Allí iluminan sus calles con un espectáculo grandioso en el pórtico de la iglesia, pero ya sus calles lucen una preciosa decoración. La calle Miguel Hernández luce sus mejores galas, destacando este año el árbol que se ha ubicado por primera vez en la fuente frente al conocido bar Los Tilos, fuente principal del casco del municipio. Otro municipio destacado al que podemos acudir es Telde. La ciudad cuenta con 104 motivos navideños en forma de murales, 125 en columnas, 163 figuras colgantes, 57 en 3D de gran tamaño, 270 metros de estopa, 800 metros de manguera led de colores y 10.000 metros de cordón de luces iluminados y repartidos entre árboles, barandillas y otros elementos de la ciudad, que ya la inundan de brillo y color; destacando el Jardín de la Navidad en el parque Arnao.

'Navidades del Mundo', en el parque Sur Maspalomas de San Bartolomé de Tirajana, o 'El Jardín Mágico de la Infancia' El parque de la Paz del barrio de Los Llanos, en Santa Lucía de Tirajana, son otros ejemplos de lugares para visitar, aunque en cada uno de los municipios de la isla la Navidad presenta atractivos.

# El Valor de lo Importante



*Conocemos el valor del dinero, las finanzas e inversiones.  
Por eso sabemos que el detalle más valioso viaja de corazón a corazón.*

*Es un regalo sin precio, sin envoltorio ni lazo.  
Ahí reside el valor de lo importante.*

 **cajasiete**

Felices Fiestas



5

# libros para triunfar estas Navidades

Por DÁNAE PÉREZ



## A sangre fría

TRUMAN CAPOTE

**D**ecía Bécquer que un poema cabe en un verso. Pues bien, Truman Capote demostró que un breve de periódico puede dar origen a todo un género literario. El autor norteamericano dio a luz a la novela de no ficción con su obra magna: 'A sangre fría'. Conoció el asesinato de los cuatro miembros de la familia Clutter, en Kansas, hojeando el 'New York Times'. No existía motivación aparente para tal crimen.

Capote se desplazó hasta el lugar de los hechos y desempeñó un ejercicio de investigación impecable, que aún se sigue estudiando en las escuelas de Periodismo. Logró entrevistarse con todo 'quisqui', incluso con los asesinos, y conocer, así, qué esconde un acto tan atroz como el que acabó con la vida de unos padres y sus dos hijos, la cara 'b' de un asesinato. Todo esto narrado de forma exquisita, de manera que al lector no le costará ningún esfuerzo imaginar y creará ver proyectado ante sus ojos lo que lee. ¿Acaso no radica ahí la magia de la escritura?



## Algo que sirva como luz

FERNANDO NAVARRO

**L**a vida es caprichosa. Arrebata, entrega y siempre enseña. La historia del grupo de música Supersubmarina condensa todo lo vital de la existencia. Nace con la unión de cuatro amigos que empezaron a hacer música por el empeño de uno de ellos: José, apodado 'Chino', el compositor, guitarrista y cantante de la banda. En definitiva, el 'frontman'. El lenguaje único de la formación los catapultó pronto. Se encontraban en el

momento más álgido de su carrera, cuando un accidente de tráfico, tras una actuación, lo tiñó todo de negro. Jaime, Juan Carlos, Pope y José sufrieron graves secuelas. Especialmente el cantante, que tuvo que aprender de cero a todo. Incluso a recuperar sus recuerdos: ¿qué se siente al estar sobre un escenario? Tras años de silencio, la 'banda de amigos' narra lo vivido antes y después del siniestro, a través de la pluma del periodista Fernando Navarro. ¿El resultado? Un viaje vibrante que provoca enfados, frustración y, sobre todo, una gran reconciliación con la vida.



Le desea  
Feliz Navidad



## El Clan CARMEN MOLA



La saga de la Inspectora Elena Blanco llega a su fin. Los lectores de Carmen Mola tendrán que despedirse -pañuelo en mano de la Brigada de Análisis de Casos (BAC) con la quinta entrega de la serie, titulada el 'El Clan'. Y -ojo, spoiler- les tocará sufrir y disfrutar a partes iguales. El estilo de Mola es el que es: explícito, crudo y, en ocasiones, roza lo gore, pero posee el mismo efecto de la luz en las polillas: atrae y no suelta.

La inspectora Elena Blanco es especialista en dar caza a 'los malos', pero a los malos de verdad. Ha sufrido en sus propias carnes el alcance de sus artes y conoce a la perfección todas las aristas del dolor. Ahora, toda esa oscuridad vuelve a echarle un pulso y se enfrenta al que puede que sea uno de sus mayores retos profesionales: desmantelar al clan. Pero, ¿qué es? Un grupo conformado por figuras altamente poderosas pertenecientes a esferas como la empresarial, política, jurídica o policial. Paralelamente, está inmersa en el rescate de su compañero Zárate, de quien le han llegado unas imágenes en las que aparece tendido sobre un charco de sangre.

Y todo esto tendrá que hacerlo desde las sombras, pues pesa sobre ella una orden de búsqueda y captura, y ya no es la líder de la brigada. Otra persona ocupa su puesto, una mujer que maniobra de tal manera que parece miembro de ese conjunto de personalidades influyentes. Pero Elena no está sola, sus compañeros de la BAC Mariajo, Buendía, Reyes y Orduño harán todo lo que esté en sus manos para que complete la misión con éxito.

## Una Navidad muy fun, fun, fun MEGAN MAXWELL



La autora de esta obra está en boca de todos. Incluso, tiene a sus espaldas a una legión de 'Guerreras' que consume como si fuera agua en el desierto todo lo que publica. 'Una Navidad muy fun, fun, fun' es una propuesta diferente. Para una lectura distendida y ágil, que puede funcionar como alternativa a las películas románticas navideñas, de esas de sofá y manta. En definitiva, es justa candidata para un 'disconnecting'.

El libro aborda una historia de amor que emerge en Navidad. El cantante estadounidense Deacon Black es el amor platónico de Adriana Peña, técnica de sonido de Navacerrada, Madrid. Tanto es así que lleva uno de sus versos tatuado. El enredo comienza cuando le ofrecen trabajar en la gira asiática del aclamado artista. Por supuesto, acepta. Los jóvenes protagonizan un encuentro casual en el spa del hotel, en el que la conversación entre ellos fluye de manera natural. Si bien, Adriana opta por ser profesional y disimular lo mucho que le atrae el cantante.

Deacon también cuenta con su drama personal: acaba de sufrir una dolorosa ruptura amorosa, de la que se recupera como puede. En medio de todas estas emociones, Adriana le propone pasar las fiestas navideñas en su hogar y, para su sorpresa, acepta, pues es un auténtico Grinch.

## Los escarabajos vuelan al atardecer MARÍA GRIPE



De esta obra de María Gripe gusta hasta el título. Es de esas que de verdad acompañan, que causan regocijo y hacen que el viento sople, pero por dentro, poniéndolo todo en orden. Y, pese a que está dedicada al público juvenil, en realidad todas esas emociones no entienden de edades.

Los amigos David, Annika y Jonás acceden a cuidar las plantas de una vivienda deshabitada durante el verano -qué estación más propicia para las grandes aventuras-. No hace falta que pase mucho tiempo para advertir que en ese lugar ocurre algo extraño.

La primera pista la da, precisamente, una planta herbácea, que despierta la curiosidad de los muchachos, pues parece entender palabras y reconocer sentimientos. Se trata de una 'Selandrina egyptica', cuyas hojas, en lugar de orientarse hacia la luz, lo hacen hacia las escaleras que conducen al sótano. Con semejante tentación, ¿cómo no iban a subir las?

Al hacerlo, descubren un estuche lleno de cartas, que condensan la historia de amor entre Emile y Andreas, una relación que se vio truncada por la maldición de una estatua egipcia.

Pero eso no es todo. De cuando en cuando, el teléfono de la casa suena. Los chicos recibieron la instrucción de no responder ninguna llamada. Lejos de obedecer, David, Annika y Jonás descuelgan el aparato y aceptan jugar al ajedrez con la voz que suena del otro lado. Los misterios se suceden, pues existe otro objeto en la casa que les genera toda la inquietud: un extraño escarabajo.

Brilla la  
NAVIDAD  
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Brilla la Navidad  
Crece la ilusión y la esperanza  
en Las Palmas de Gran Canaria

Arlindo Dávalos  
ALCALDESA

Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria  
LPGC TURISMO PALMAS DE GRAN CANARIA

# «Yo creo que si no hay detalles no hay belén»

**Pese a su juventud, tiene talento y trayectoria de maestro. Ignacio Maya lleva ocho años haciendo el belén público de San Fernando, en Maspalomas, y su aspiración pasa por dedicarse aún más a un mundo en el que entró de la mano de su padre**

GAUMET FLORIDO



El secreto de un buen belén está en el detallismo. Así lo ve Ignacio Maya Carro, joven y, sin embargo, un maestro en esta tradición. «Un belén puede tener unas figuras o unas infraestructuras espectaculares, pero si no hay detalle, no hay belén». Maya se refiere, por ejemplo, a una paloma sobre un tejado o al serrín en una carpintería. «Esas cosas pequeñas».

Para ejemplo, un botón. Este año montó un nacimiento en el Centro Etnográfico Faro de Maspalomas por encargo de la Fedac y está vinculado a los oficios artesanos tradicionales. Además de alfareros, tejedoras, caladoras o cesteros, Maya se recreó en los diferentes enseres que deja ver por una puerta entreabierta en el balcón de una de las casas.

Es técnico superior en Artes Plásticas y Diseño y lleva ocho años encargándose del belén de San Fernando de Maspalomas, en San Bartolomé de Tirajana, al que en estas navidades sumó el del Faro. El primero forma parte de la exposición Navidades del Mundo en el Parque del Sur y ese sí responde al canon de un nacimiento hebreo, aunque sus dimensiones, de 1,20 de ancho y 12,20 de largo, le han supuesto todo un reto.

«Es verdad que tengo predilección por los belenes hebreos, pero no tengo nada en contra de los canarios; es más, me gusta que los haya diferentes». Y se explica. «Está bien porque también así se contribuye a mantener la tradición, y porque al final hace del

belén algo que está vivo». Ignacio Maya no comparte el estereotipo que convierte toda tradición en algo antiguo o estático.

Para este joven de 22 años es bastante más que una afición a la que llegó de la mano de su padre, al que ayudaba a montar el belén de casa cada Navidad. Su aspiración pasa, al menos por ahora, por dedicarse de lleno al belenismo, como ya lo ha conseguido, por ejemplo, Fernando Benítez, aunque sus referentes han sido y son Vicente Díaz y Aridane Betancor.

Años de dedicación no le faltan. Ni talento. Tampoco vocación. Es más, cree que su apuesta por formarse en artes plásticas viene un poco de ahí, de cuando, siendo muy niño, hacía y pintaba palmeras, construía algunas casas o levantaba montañas para el nacimiento del salón de casa. Desde los 4 años entró en la Escuela Municipal de Pintura y Dibujo, luego siguió con el bachillerato de Artes Plásticas y finalmente se hizo el ciclo superior de Escultura Aplicada al Espectáculo.

## Sus bocetos, desde mayo

Con solo 15 años hizo su primer belén para la calle, en concreto, para la biblioteca municipal de San Fernando. Hubo un año en que lo montó para sus vecinos en el local comunal de la urbanización en la que vive, en ese mismo barrio del municipio sureño, pero después siguió cara al público general con sus nacimientos en Casa Saturninita y ya los dos últimos años en la Casa Condal.

Mientras responde, le da vueltas a la cabeza sobre cómo trabajar la perspectiva en un belén tan largo y tan corto, el que tuvo que montar para el Parque del Sur. Le estaba costando, pero a Maya le gusta. «Tiene que gustarte todo ese proceso plástico y las complicaciones que van surgiendo». Cuenta que empieza a pensar en el belén desde el mes de mayo anterior, pero que en realidad solo puede afinar el diseño cuando le confirman la superficie de que dispone.

Y otro momento que le resulta especialmente satisfactorio es el de su exposición al público. «Cuando la gente viene a verlo y me fijo en las caras de niños y mayores». Disfruta con los recuerdos que le comparten algunos y con los retos que les marca, sobre todo a los niños. «Siempre dejo cositas escondidas, pájaros chiquititos o algún ratón».

Cree que esta tradición sigue presente en Gran Canaria, pero también advierte que la relegan cada vez más en los espacios comerciales en favor del árbol de Navidad, contra el que, por cierto, no tiene nada en contra. Solo reivindica una apuesta algo mayor. No quiere abrir polémicas, pero a su juicio en el norte de la isla se hace más por los nacimientos. Y dice también que aunque en la isla y en Canarias hay belenes excepcionales, el archipiélago aún está lejos de regiones como Andalucía, donde incluso ya se apuesta por diferenciar el belén artístico del meramente popular.





A la izquierda, Ignacio Maya, bajo el arco de una de las estructuras que a priori pensaba montar en el belén del Parque del Sur. Alrededor, varias escenas de su nacimiento del Faro de Maspalomas.  
REPORTAJE GRÁFICO: ARCADIO SUÁREZ

**Auteide y Monroe les desean una Feliz Navidad y Próspero Año Nuevo 2025**

[www.auteide.com](http://www.auteide.com) Consulte a su taller habitual





Quevedo, Joaquín Sabina y el GranCa Live Fest protagonizan el año musical en Gran Canaria

Por ADAY MARTÍN



## 1. Leiva

Plaza de la Música | 31 de octubre

La nueva gira 'Tour Gigante 2024' del cantante madrileño comienza el 30 de mayo en Toledo. No será hasta el 31 de octubre en la plaza de la Música cuando Leiva visite Gran Canaria para deleitar a todos sus fans con 'Gigante', el primer adelanto de su próximo álbum que verá la luz en la primera de 2025. No faltarán clásicos de siempre como 'Terriblemente cruel', 'Como si fueras a morir mañana' o 'No te preocupes por mí'. Las entradas para la gira se pueden adquirir a través de la web del artista.



## 2. GranCa Live Fest

Estadio de Gran Canaria | 3, 4 y 5 de julio

Los primeros confirmados para el GranCa Live Fest 2025 son Carín León, Will Smith, Ozuna, Enrique Iglesias, Picoco's Band, Delaporte, María José Llergo, El Kanka, Coque Malla, Efecto Pasillo, Rayawana, Ca7riel & Paco Amoroso, Bomba Estéreo, Emilia y Nathy Peluso. Y todavía faltan más artistas por confirmar. Toda una declaración de intenciones de uno de los festivales de moda de Gran Canaria que cuenta con diferentes estilos para todos los públicos. En la edición de 2024, el espectáculo congregó a 80.000 personas en sus tres días de conciertos, de los que un 37% fueron de fuera del archipiélago.

Las entradas para el GranCa Live Fest 2025 están disponibles en la web del festival [grancalivefest.es](http://grancalivefest.es) y en plataformas autorizadas como [entradas.com](http://entradas.com). Las entradas incluyen diferentes opciones: un pase por día, abono de 2 días o abono de 3 días, en las categorías Platinum, Premium, General, Grada y Palcos.



## 5. Joaquín Sabina

Gran Canaria Arena | 1 de mayo



El maestro Joaquín Sabina iniciará su gira europea 'Hola y adiós' en Gran Canaria el 1 de mayo. Lo hará en un Gran Canaria Arena lleno hasta la bandera. No quedan entradas desde hace meses. El cantautor comenzará así una gira que comenzará en mayo y se prolongará hasta finales de noviembre visitando París y Londres. Sabina, que ha recorrido el mundo con su música, recibió en su última gira a más de 700.000 personas en casi 60 conciertos y ahora dará el adiós definitivo con un homenaje a su carrera, que ya abarca medio siglo desde aquellas primeras apariciones públicas.

El ubetense presenta así su gira de despedida, que promete ser un espectáculo inolvidable, donde Sabina interpretará una selección de sus temas más emblemáticos, ofreciendo un último nocaute emocional de más de dos horas, con una veintena de temas que son ya plegarias universales. Esta gira representa el cierre de un ciclo de medio siglo, un viaje que ha dejado una huella imborrable en la música hispana.



## 3. Valeria Castro

Auditorio Alfredo Kraus | 5 de abril

La palmera Valeria Castro está maravillando a todo el mundo. No solo a nivel nacional, incluso ya ha sido nominada en dos ocasiones a los premios Grammy Latino. La artista presenta su segundo álbum 'El cuerpo después de todo' y lo hará en Gran Canaria

el 5 de abril con una actuación de 90 minutos en la sala sinfónica del auditorio Alfredo Kraus en Las Palmas de Gran Canaria. La gira terminará el 9 de enero de 2026 en el Movistar Arena.

Las entradas se pueden conseguir a través de la página web del auditorio.



## 4. Judeline

Sala Alboroto | 8 de febrero

Eran muchas las personas que apostaban por Judeline como una de las artistas más prometedoras de España y su primer trabajo de estudio 'Bhodiria', la ha catapultado a la fama. La artista gaditana llenó la sala Alboroto en apenas unos días.



## 6. Pastora Soler

Auditorio Alfredo Kraus | 11 de mayo

La cantante celebra sus 30 años de carrera en el Auditorio Alfredo Kraus en Las Palmas de Gran Canaria con la gira 'Rosas y Espinas - 30 Años'. La sevillana abrirá el Festival Mar Abierto. El pasado 15 de noviembre, la artista publicó '30', su nuevo álbum que recoge su single '30 veces' y sus canciones más famosas. Las entradas se encuentran disponibles en la web del auditorio.



## 7. Carlos Rivera

Gran Canaria Arena | 21 de mayo

No es fácil cumplir 20 años en la industria musical y Carlos Rivera quiere celebrarlo por todo lo alto con la gira 'Carlos XX Rivera'. El cantante hará un recorrido por sus grandes éxitos como 'Recuérdame'; 'Que lo nuestro se quede nuestro'; '¿Cómo pagarte?'; o 'Regrésame mi corazón'. Las entradas se pueden adquirir en [entradas.com](http://entradas.com).



## 8. Quevedo

Estadio de Gran Canaria | 24 de mayo

Su vuelta ya es más que una realidad y Quevedo quiere hacerlo por todo lo alto: llenando el estadio de Gran Canaria. Tras regalar a sus seguidores grancanarios un primer concierto el pasado 6 de mayo en el Gran Canaria Arena, el cantante anunció sobre ese escenario que su próximo show en la isla será en el feudo de la UD Las Palmas. El canario no tiene límites en la industria musical y su siguiente reto es uno de los más ambiciosos de su corta carrera musical. La gira 'Buenas noches', que lleva el nombre de su segundo álbum, se extenderá por Madrid, Barcelona, Málaga, Bilbao, A Coruña y Valencia. Recientemente anunció que dará más información sobre el show en Gran Canaria, aunque hasta el momento las entradas no han salido a la venta.

Tras tomarse un descanso en 2024, Quevedo volvió con su segundo trabajo el pasado noviembre y el



disco consiguió el récord de escuchas para un trabajo español (12,2 millones) en Spotify España en su primer día. Además, también metió los 18 temas de su álbum entre las 20 primeras canciones del Top 50 de España de esta misma plataforma. El grancañario superó el debut de 'Donde quiero estar' que alcanzó los 10,92 millones de reproducciones en su primer día y se sitúa de nuevo por encima de 'Sakura' de Saiko (6,1 millones) y 'Motomami' de Rosalía (5,79 millones).

El cantante vendió 80.000 entradas en apenas seis horas. Cuatro conciertos ya se encuentran sin papel (dos de Madrid, uno de Barcelona y otro de Málaga) y quedan pocas entradas a la venta para el segundo Palau Sant Jordi de Barcelona, el segundo Martín Carpena Arena de Málaga y para las fechas de Bilbao, Valencia y A Coruña. Quevedo quiere desafiar a la historia en un estadio que pretende retumbar con sus canciones.

## 9. La Pantera

Infecar | 23 de mayo

Sergio Aimar Castellano, conocido artísticamente como La Pantera, quiere seguir rompiendo paredes tras el lanzamiento de 'Una semana increíble', su primer trabajo de estudio. La gira, que lleva el mismo nombre, comenzará el 24 de enero en Sevilla y cerrará en la isla que le vio nacer el 23 de mayo en Infecar. Las entradas se encuentran disponibles en la página web [dice.fm](http://dice.fm).



## 10. Leo Rizzi

Sala Alboroto | 23 de mayo

La sala Alboroto en Las Palmas de Gran Canaria presentará el éxito viral de 'Amapolas', entre otras canciones de este cantante hispano-uruguayo. El tour 'Pájaro azul' comenzará a mediados de enero en Zaragoza y concluirá el 12 de junio en Madrid. Las entradas para poder asistir al concierto se pueden adquirir en [entradas.com](http://entradas.com).



# Navidad en Santa Lucía de Tirajana

Aires de ilusión y magia

29  
NOV

11  
ENE



Descarga el programa completo



### Solo en casa

Movistar+, Disney+ y Prime

Nada dice Navidad como esta comedia clásica. Kevin McCallister, un niño que accidentalmente se queda solo en casa mientras su familia viaja, debe proteger su hogar de dos ladrones torpes. Una mezcla de humor y emoción que nunca pasa de moda.



### El Grinch

Prime

Con la memorable actuación de Jim Carrey, esta película clásica por estas fechas navideñas cuenta la historia de un personaje gruñón que intenta robar la Navidad, pero termina descubriendo el verdadero significado de la temporada.



### Klaus

Netflix, Prime

Esta joya animada sigue a Jesper, un cartero enviado a un pueblo remoto y aislado más allá del Círculo Polar Ártico, y su inesperada amistad con Klaus, un fabricante de juguetes. Juntos, transforman su entorno y dan origen a la leyenda de Santa Claus.



### Una Navidad de locos

Prime

Qué pasaría si decidieras evitar todas las festividades? Eso intentan hacer el matrimonio Kranks, pero sus planes cambian cuando su hija anuncia su regreso. Una comedia familiar llena de caos y risas.



## Películas que llenan los hogares de magia navideña

Estos días se convierten en el momento perfecto para deleitarse con una buena película navideña que transporte a sus espectadores a un mundo lleno de magia, risas y espíritu festivo. Ya sea de clásicos entrañables, aventuras animadas o comedias familiares, tenga a mano una lista imperdible para disfrutar en estas fiestas

Por BÁRBARA BLANCO



### Elf: El duende

Max, Prime

Will Ferrell interpreta a Buddy, un humano criado como elfo en el Polo Norte que



viaja a Nueva York para encontrar a su verdadera familia. Una película llena de humor y espíritu navideño.



### The Polar Express Netflix, Prime, Max

**E**mbárcate en un extraordinario viaje mágico al mágico Polo Norte con esta espectacular película animada que cautiva a niños y adultos por igual. Una historia conmovedora sobre creer en la magia de la Navidad.



### Milagro en la Calle 34 Disney+

**U**n clásico que sigue siendo un favorito por estas fechas. Esta conmovedora historia sobre un hombre que afirma ser Santa Claus y debe probarlo en un tribunal es perfecta para estas fiestas.



### Crónicas de Navidad Netflix

**K**urt Russell interpreta en esta película navideña a un carismático Santa Claus en esta divertida película donde dos hermanos intentan salvar la Navidad tras causar accidentalmente un caos en su trineo.



### Pesadilla antes de Navidad Disney+ y Prime

**L**a obra maestra de Tim Burton combina Halloween y Navidad en una historia musical. Jack Skellington, el rey de Halloween, intenta adueñarse de la Navidad, pero descubre que cada festividad tiene su propia magia.



### Navidad en 8 Bits Max y Prime

**U**na nostálgica comedia ambientada en los años 80 que sigue a un niño en su épica misión de conseguir la última consola de videojuegos para Navidad. Llena de humor, aventuras y recuerdos ochenteros.



### Operación regalo Movistar+ y Prime

**C**uando un regalo queda sin entregar, Arthur, el hijo menor de Santa Claus, emprende una emocionante misión para salvar la Navidad. Una divertida película que mezcla tecnología y tradición en estas fechas entrañables.



### Un padre en apuros Movistar+ y Prime

**A**rnold Schwarzenegger protagoniza esta comedia sobre un padre desesperado por conseguir el regalo más popular de la temporada para su hijo, enfrentándose a divertidos obstáculos en el camino.



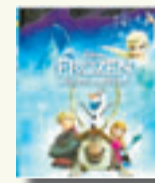
### Noelle Disney+

**N**oelle, la hija de Santa Claus, asume el rol de su padre cuando su hermano pierde el ánimo para continuar con la tradición de repartir los regalos. Una película divertida, emotiva y llena de espíritu navideño.



### Frozen: El Reino del Hielo Disney+ y Prime

**A**unque no es una película exclusivamente navideña, su ambientación invernal y su mensaje sobre el amor familiar la convierten en una gran opción para esta temporada.



### El Regalo Prometido 2 Movistar+

**L**a secuela de la clásica comedia navideña sigue a un padre enfrentándose a un nuevo conjunto de desafíos para conseguir el regalo perfecto, esta vez con un enfoque más moderno.



## “Esperanza y confianza en el futuro de Canarias”

Desde CEOE Tenerife, queremos extender nuestros mejores deseos en esta época navideña a todos los empresarios, emprendedores y trabajadores que forman el corazón económico de nuestras queridas Islas Canarias.

Este año ha sido testigo del esfuerzo, la resiliencia y la creatividad de quienes día a día impulsan el desarrollo y bienestar de nuestra sociedad. Gracias a su compromiso y visión, Canarias sigue avanzando como un referente de prosperidad y crecimiento, no solo en España, sino a nivel internacional.

¡FELICES FIESTAS!

**CEOE**  
Tenerife

# Mufasa, la gran película de las navidades

ALICIA GARCÍA  
DE FRANCISCO (EFE)

En 1994, 'The Lion King' fue el filme más taquillero del año. Ahora llega a los cines 'Mufasa', una nueva versión, de acción real, que aspira a batir récords y a ser el gran título de estas navidades, por delante de 'Sonic 3' y de la esperada película sobre Bob Dylan, con Timothée Chalamet. Tras un noviembre potente, en el que se han estrenado algunos de los títulos más esperados del año, como las segundas entregas de 'Gladiator' y 'Moana', o la adaptación del multipremiado musical 'Wicked', las navidades apuestan claramente por el público infantil, aunque habrá cine para todos los gustos.

## Objetivo: taquilla navideña

La gran estrella de este año es, sin duda, la nueva versión de 'The Lion King', un prodigio de acción real que se estrena la semana antes de la Navidad y que Disney ha confiado a un director, a priori, muy alejado de este tipo de cine: Barry Jenkins, responsable de 'Moonlight' (2016) y siempre comprometido con historias relaciona-

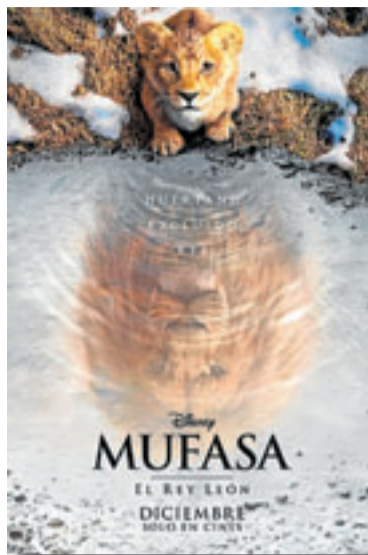
das con la población de color.

Cuatro años ha dedicado Jenkins a este proyecto, para el que se ha utilizado la tecnología más avanzada, que cuenta con canciones compuestas por Lin-Manuel Miranda y que entre las voces de los personajes en su versión en inglés están desde Beyoncé (como Nala) y su hija Blue Ivy, a Seth Rogen, Thandiwe Newton o Donald Glover.

El reinado de la taquilla está claro, pero hay algunos títulos que tratarán de dar batalla, como 'Sonic the Hedgehog 3', la tercera entrega de la saga salida del famoso videojuego de Sega, a la que se incorpora la voz de Keanu Reeves en un reparto que también cuenta con Jim Carrey o Tika Sumpter en los personajes reales.

La nueva aventura del erizo azul se estrena el mismo día de Navidad, mientras que a comienzos de diciembre llegará a los cines otra de animación, en este caso del universo del Señor de los Anillos, 'The War of the Rohirrim', una precuela ambientada 183 años antes de lo ocurrido en la trilogía de Peter Jackson.

Además del cine marcadamente infantil, el 25 de diciembre será



el día que lleguen a las salas cuatro de los títulos más esperados.

## Cine para otro tipo de Navidad

Por un lado la película semibiográfica de Robbie Williams, 'Better Man', en el que el cantante es retratado como un chimpancé, al que pone voz el exmiembro de Take That. Un musical que recorre tres décadas de un cantante que ha vendido más de 80 millones de álbumes y que hace años dijo que se sentía como «un mono»

actuando, de ahí el protagonista de esta cinta.

También sobre un personaje real, en este caso Bob Dylan, es 'A Complete Unknown', una cinta en la que Timothée Chalamet se transforma en el icónico cantautor cuando apenas tenía 19 años, estaba recién llegado a Nueva York e inicia un triángulo amoroso con Joan Baez (Monica Barbaro) y Sylvie Russo (Elle Fanning) -una versión ficticia de Suze Rotolo-.

Una apuesta diferente es la de 'Babygirl', un thriller erótico en el que la directora Halina Reijn explora el deseo y el camino de liberación sexual con Nicole Kidman, que ganó la Copa Volpi a la mejor actriz de Venecia por su interpretación de una poderosa empresaria que mantiene una relación con su becario (Harris Dickinson).

Los estrenos del día de Navidad se completan con un título de terror, 'Nosferatu', un remake de la película de 1922 de Murnau, con un reparto lleno de estrellas: Emma Corrin, Nicholas Hoult, Willen Dafoe, Aaron Taylor-Johnson, Lily-Rose Depp o Bill Skarsgård.

## Aspirantes a los Óscar

Y en los cines también se podrán

ver algunos de los títulos de los que ya se habla como favoritos de cara a los Óscar.

En diciembre han llegado a las salas estadounidenses y a comienzos de enero al resto del mundo películas como la terrorífica 'Nightbitch', protagonizada por una Amy Adams que podría conseguir la ansiada estatuilla, para la que ya acumula seis nominaciones.

O 'The Brutalist', una de las películas de las que más se habló en la Mostra de Venecia, donde se llevó el premio a mejor director para Brady Corbet, por un filme protagonizado por Adrian Brody y Felicity Jones que cuenta la historia de un arquitecto judío-húngaro que escapa del Holocausto y se exilia en Estados Unidos.

'The Order', una policíaca con Jude Law y dirigida por Justin Kurzel; 'September 5', sobre la crisis de los rehenes en los Juegos Olímpicos de Múnich, o 'María', en la que Angelina Jolie se mete en la piel de María Callas a las órdenes de Pablo Larraín, son otras de las películas más destacadas para el final del año y el comienzo de 2025.



Esta Navidad los regalos que más deseas  
**vienen por mar.**



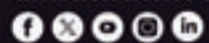
Porque no hay mejor regalo,  
que la ilusión de volver a vernos.

**Felices Fiestas**



#RegalosPorMar

armastrasmediterranea.com



NAVIERA  
**ARMAS**



Trasmediterránea

# Belén de arena

## El icono navideño de la capital

CANARIAS7

El belén de arena de la capital grancanaria se consolida como la imagen navideña por excelencia de la ciudad. Además, este año la Fundación Artisophia le ha concedido el reconocimiento como Bien Cultural de Paz «por su labor de años de compromiso, entrega y excelencia, aún a costa de grandes sacrificios personales».

Así lo indicó la presidenta del patronato de la Fundación, Mariluz Laforet, quien asistió este mes al acto de entrega de esta distinción en el propio belén de arena, que luce desde entonces la bandera de la Paz y la Cultura, distinción que es la primera vez que se iza en Canarias y emblema del tratado sobre la protección de instituciones artísticas y científicas y monumentos históricos, conocido como Pacto Roerich,

apoyado por la Unesco.

«Se concede esta bandera a una familia a la que llamamos héroes de la belleza, grandes trabajadores por la cultura que desprenden luz a través de su compromiso, de la belleza de su obra, de su alegría y de su anhelo de cooperación», destacó Laforet en un comunicado remitido por la Fundación.

En él se explica que este pacto, creado por el pintor y filósofo ruso Nicolai Roerich (1874-1947), nace de la idea de que la protección de la cultura siempre tenga prioridad sobre cualquier necesidad militar.

Para el fundador del belén de arena de Las Canteras, Miguel Rodríguez, «este reconocimiento es una motivación extra para continuar con nuestro proyecto, que nació siendo algo muy pequeño



COBER SERVICIOS AUDIOVISUALES

hace 19 años y con el que buscamos llevar la cultura a todos los perfiles de la sociedad».

Desde su inauguración el pasado 29 de noviembre y hasta la primera quincena de este mes,

el belén de arenabía ha batido un récord de visitas, que ya son más de 71.000, y esperaba superar las 170.000 del año pasado.

La fundación Artisophia por la Cultura, la Ecología y la Paz es

una entidad sin ánimo de lucro, nacida en Nueva York en 2018 e inscrita en el Registro de Fundaciones Canarias desde 2023, que tiene como fin relacionar los conceptos de paz y cultura.

LES DESEAMOS  
*¡Felices Fiestas!*

Cervecería - Restaurante  
**Gambrinus**  
Las Palmas  
Puerto



UNIVERSIDAD  
**FERNANDO  
PESSOA**  
CANARIAS

**¡ABRIMOS PLAZO DE  
ADMISIÓN Y RESERVA  
DE PLAZA A PARTIR DEL  
27 DE ENERO DE 2025!**

**¡LA UFPC LES DESEA UNA  
FELIZ NAVIDAD Y UN  
PRÓSPERO AÑO 2025!**

informacion@ufpcanarias.es

928 333 848

Calle la Juventud, s/n, Guía, Las Palmas



# La fábula de Belén

OPINIÓN

FRAN LUIS BRITO

Los primitivos astrónomos consideraron el cielo desde el punto de vista religioso, ya que para ellos era la morada de los dioses. Lo escrutaban, tomaban notas de los movimientos de sus luminarias y estrellas, compilaban candelarios y actuaban como depositarios de las leyendas relacionadas con el cielo.

Sus investigaciones se centraban principalmente en el sol, al que consideraban divino, el astro rey de este mundo, porque nos daba luz, calor y vida. El sol siempre ha ejercido gran influencia sobre la humanidad. Este planeta y todos los seres vivos, existimos gracias al sol.

Como decía en la antigüedad el poeta griego Cleanto, citando un himno a Júpiter: «En Él vivimos, nos movemos y existimos» que recoge el Libro de los Hechos 17:28. Los antiguos veían en el disco solar un símbolo de la grandeza de la divinidad, una encarnación física del poder divino. Para ellos, Dios organizó y conservó el Universo por la luz y el calor.

La Biblia declara abiertamente que Dios es sol, «Porque Tú eres sol y escudo, Yahvéh Elohim» (Salmo 84:12). Los pueblos antiguos observaron que (desde una perspectiva geocéntrica en el hemisferio norte) el sol realiza un descenso anual hacia el sur hasta después de la medianoche del 21 de diciembre, el solsticio de invierno, cuando deja de moverse hacia el sur durante tres días.

Durante este tiempo, los antiguos declaraban que el sol, el hijo de Dios, (así lo llamaban) había 'muerto' durante tres días y que 'nacía de nuevo' o resucitaba al tercer día, (Al tercer día resucitó...) después de la medianoche del 24 de diciembre. De ahí deriva la llamada Misa del gallo que la Iglesia siempre celebraba a las 12 de la noche.

También observaron los antiguos astrónomos que desde la medianoche del solsticio de invierno aparecía por el horizonte oriental del cielo la constelación de Virgo (la virgen) que se elevaba junto con el sol naciente, (el niño), que en ese momento comenzaba a moverse hacia el norte, después de estar tres días parado durante el solsticio.

Como dijo siglos más tarde San Alberto Magno: El signo de la virgen celestial se eleva sobre el horizonte, en el momento en que nos encontramos preparados para el nacimiento de nuestro Señor Jesucristo. Muchas culturas antiguas celebraban en esas fechas con gran pompa el cumpleaños del hijo de Dios, el

nacimiento del sol, y crearon un ser imaginario, mítico, cuya vida en la Tierra reflejara los movimientos del sol en el cielo durante su recorrido anual, a través de los doce signos del zodiaco.

Ese ser idealizado, tenía que nacer el mismo día que el sol, el 25 de diciembre, tenía que ser crucificado en los equinoccios, cuando el sol cruza el ecuador celestial, formando una cruz con la eclíptica. Por este motivo, la semana santa se celebra siempre durante el equinoccio de primavera. Y ese ser tenía que resucitar de la muerte al tercer día.

A ese ser mítico le dieron culto y atributos solares. El evangelista hace decir a Jesús: Yo soy la luz del mundo. (Juan 8:12.) Los libros sagrados de las antiguas culturas nos hablan de estos seres divinizados muchos siglos antes de la era cristiana. Krishna, el Salvador hindú, nació de la virgen Devaki el 25 de diciembre; Hércules de Grecia nació de la virgen Alcmena el 25 de diciembre; Horus de Egipto nació de la virgen Isis-Meri; Mitra de Persia nació en una cueva el 25 de diciembre. Adonis nació el 25 de diciembre de la virgen Mirra en Belén, cientos de años antes de Cristo, en la misma cueva que luego se dijo que era el lugar donde nació Jesús.

Así lo admite y reconoce el doctor de la iglesia San Jerónimo, que vivió muchos años en Belén, en su carta 58-3, al presbítero Paulino: Belén, que es ahora nuestra, estuvo bajo la sombra de un bosque de Thamuz, es decir, de Adonis, y en la cueva donde antaño dio Cristo niño sus primeros vagidos, se lloraba al querido de Venus. (San Jerónimo).

Todos estos llamados hijos de Dios no fueron personajes reales (no existen registros arqueológicos, documentales o históricos que lo demuestren, ni de Jesús tampoco), sino legendarios, míticos.

Dice Horacio en su Arte Poética que «los mitos han sido compuestos por los sabios para dar fuerza a las leyes y enseñar verdades morales».

La fábula alegórica se convirtió en historia sagrada, y el mito pagano se transmutó en revelación divina. El relato evangélico del nacimiento de Jesús, narrado sólo por Mateo y Lucas, es un mito edificado sobre los mitos de estos diversos hombres divinos y salvadores universales que formaron parte del mundo antiguo durante miles de años, antes de la era cristiana. Éste fue el verdadero sustrato donde echó raíces el cristianismo, mucho antes de convertir a su legendario Jesús, una personificación del sol, en un personaje histórico y judío.



LA INCLUSIÓN ES  
**IMPARABLE**  
**IMPARABLE**



CORMI  
Fundación ONCE  
grupo social ONCE  
¡Feliz Navidad!



# Saborea el tiempo



Producto fabricado y distribuido por **ahembo**

# 463 euros

## El gasto medio por persona en Navidad en Canarias

Los expertos de 'Canarias Sin Deuda' aconsejan fijar un presupuesto de gasto previo para evitar el sobreendeudamiento en estas fechas señaladas

CANARIAS7

**E**l gasto medio extra en Navidad asciende a 463 euros por persona. El mayor desembolso se realiza en las primeras semanas de diciembre y los gastos principales son los dedicados a la adquisición de productos especiales de alimentación, regalos y ropa. En estas fechas de gran consumo, los expertos de Canarias Sin Deuda, empresa especializada en la cancelación de deudas a través del procedimiento de Ley de Segunda Oportunidad, recomiendan establecer un presupuesto máximo para evitar la acumulación de deudas.

Los expertos de Canarias sin Deuda señalan el riesgo que puede suponer para las familias que ya acumulan deudas perder el control del gasto en estas fechas y apuntan al desconocimiento de los mecanismos de financiación y de sus altos intereses como una de las principales causas.

Además, recomiendan evaluar bien las compras que se van a realizar para que sean acordes al presupuesto disponible y no comprometan la economía doméstica y recomiendan:

- Antes de las festividades, separar un porcentaje de los ingresos específicamente para afrontar los gastos de enero, tratándolo como un gasto fijo. De esta forma se puede crear un 'colchón financiero' para el inicio del año.

- Establecer un presupuesto claro y realista. En Navidad es fácil dejarse llevar y gastar más de lo que realmente se debe, acorde con los ingresos y gastos esenciales. La mejor manera de evitarlo es establecer un presupuesto claro antes de comenzar las compras.

- Definir una cantidad máxi-

efectivo, en caso de economías muy comprometidas, recomiendan durante las compras navideñas, llevar solo el dinero necesario en efectivo en lugar de usar tarjetas, como ayuda para visualizar lo que se gasta y evitar desembolsos excesivos.

- Limitar el uso de financiamientos y cuotas. Evitar cuando ya se acumulan deudas previas recurrir a sistemas de pago a plazos o financiaciones, especialmente para artículos que no sean esenciales. Estas compras incrementan la carga financiera en meses posteriores.

- Comprar anticipadamente y fuera de temporada siempre que se pueda, para aprovechar descuentos en meses previos y evi-

tar el gasto acumulado en diciembre.

Los expertos recomiendan priorizar el pago de deudas antes de hacer nuevas compras. Para las personas que acumulan deudas, es fundamental priorizar el pago de estas antes de realizar nuevas compras; seguir acumulando deudas podría conducir a una situación financiera insostenible.

### Una ley para disfrutar de una segunda oportunidad

Canarias Sin Deuda es una empresa especializada en la Ley de Segunda Oportunidad, un mecanismo legal diseñado para ayudar a personas, familias endeudadas y autónomos que no pueden hacer frente a sus deudas. Esta ley permite la cancelación o reestructuración de las deudas bajo ciertas condiciones, brindando la posibilidad de

empezar de nuevo sin cargas económicas.

Desde su creación, Canarias Sin Deuda ha conseguido la cancelación de más de 46 millones de euros a nivel nacional.

Además es, desde hace años, empresa de referencia en la ley de segunda oportunidad y continúa expandiéndose con clientes repartidos por toda España.

Cuenta con oficinas en Santa Cruz de Tenerife, Las Palmas de Gran Canaria y Lanzarote, dando cobertura online al resto de España, ya que el procedimiento se puede realizar de forma telemática desde el área cliente de la web y desde la app de Canarias sin Deuda.



ma a gastar y no sobrepasarla.

- Hacer una lista de necesidades. Para evitar el gasto descontrolado desde Canarias Sin Deuda también recomiendan hacer una lista con aquellos productos que realmente son necesarios o se planea comprar. Al limitar las compras a una lista, será más fácil decir «no» a esas ofertas que no estaban en los planes.

- Utilizar el método de pago en



Canaria de Mármoles y Naturales, S.L.

CMT  
AMBIENTS

Feliz Navidad y próspero 2025

CMT Piedra Natural



# ¡FELIZ NAVIDAD!

 **ECOENER**  
[www.ecoener.es](http://www.ecoener.es)

# Mujer y Navidad: ¿tiempo de celebración o de sobrecarga mental?

Expertos de la UOC analizan cómo las dinámicas familiares y los roles de género perpetúan la carga mental en las mujeres

CANARIAS7

La Navidad es sinónimo de reuniones familiares, deliciosas comidas, regalos y villancicos. Sin embargo, cumplir con la tradición exige un esfuerzo extra de trabajo y energía: decidir los menús y el número de invitados, comprar los alimentos y cocinarlos, limpiar y decorar la casa, comprar los regalos adecuados para familiares y amigos y involucrarlos con decoraciones atractivas. Es un trabajo invisible pero muy intenso, una responsabilidad que convierte esas fechas en un periodo de mucha carga mental, en especial para las mujeres.

Francesc Núñez, sociólogo y profesor de los Estudios de Artes y Humanidades de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC), explica que este fenómeno está profundamente enraizado en nuestras normas culturales y tradiciones. «Los roles que jugamos en la vida son la encarnación de las instituciones sociales. Actuamos y sentimos de acuerdo con lo que esos roles esperan de nosotros, y en Navidad, una tradición todavía bastante sólida, este peso se acentúa», señala.

Por su parte, María Olivella, coordinadora de la Unidad de Igualdad de la UOC, sostiene que «la carga mental es una de las dimensiones del trabajo reproductivo. Es un trabajo muy intangible, muy invisibilizado, pero importantísimo, como cualquier trabajo reproductivo, imprescindible para garantizar la vida de las personas y para la vida social», y afirma que «algunas —o muchas— mujeres tienen miedo de estos espacios vacacionales, como la Navidad o el verano, porque para unas son vacaciones, pero para otras es mucho trabajo logístico, de gestión de relaciones personales, y ven cómo otros miembros de la familia, normalmente los que tienen un rol masculino, tienen realmente vacaciones».

Las mujeres suelen asumir la mayor parte de las tareas que garantizan el éxito de las festividades. Es una carga que va más allá de las tareas físicas y se traduce en un esfuerzo constante de planificación y responsabilidad emo-

cional. Según una encuesta realizada por Procter & Gamble en España a casi 2.500 personas hace un lustro, tres de cada cuatro mujeres sufren carga mental, aunque casi la mitad, un 44 % de ellas, desconoce el concepto, mientras que solo el 12 % de los hombres la padece.

También un estudio a escala europea realizado en 2023 arrojó datos contundentes sobre la desproporción de las tareas familiares que llevan a cabo las mujeres y las consecuencias que estas tienen para su salud mental y física. El 9,5 % de las mujeres reportaron altos niveles de conflicto entre su carga de trabajo laboral y familiar, comparado con el 6,5 % de los hombres. En cuanto a tareas de carga cognitiva, el 26 % de las mujeres

indició que habitualmente o siempre son las responsables de organizar actividades sociales conjuntas, en comparación con el 19 % de los hombres. Las decisiones rutinarias de compras recaen mayoritariamente en un 55 % de las mujeres, frente al 44 % de los hombres.

Este sobreesfuerzo y carga mental desproporcionada se traducen en agotamiento antes de afrontar las tareas laborales, conflictos familiares, dificultades en la progresión laboral de las mujeres

res y, potencialmente, ansiedad y depresión.

## Aliviar la carga mental

A pesar de que las sociedades actuales han evolucionado hacia modelos más flexibles, los roles de género siguen profundamente arraigados. Según Núñez, «no es fácil dejar de ser como la sociedad nos marca que debemos ser. Los roles son la objetivación de la vida social y, aunque cada vez menos, todavía necesitamos el reconocimiento social que estos proporcionan».

Los expertos abogan también por desarrollar políticas que equilibren la vida laboral y familiar, como horarios flexibles, servicios de cuidado cercanos y accesibles, y estrategias que valoren y compartan las tareas de cuidado en el ámbito doméstico, además de visibilizar la carga mental. «Hemos visibilizado parte del trabajo reproductivo, pero nos falta visibilizar y reconocer toda esta carga mental para entender que es trabajo y que genera mucho ruido en la cabeza de las mujeres», reclama Olivella. «Creo que tenemos que mirarlo también desde una perspectiva más interseccional y entender que hay grupos de mujeres que, por razones de clase, no tienen la capacidad de delegar esta carga mental», reflexiona la experta.

Redistribuir las responsabilidades familiares durante la Navidad puede ser un desafío, pero Núñez sugiere algunos pasos prácticos. El primero de ellos es promover una mirada crítica, identificar y cuestionar las dinámicas familiares tradicionales que perpetúan la desigualdad en el reparto de tareas. Además, hay que fomentar la empatía, hacer visible el esfuerzo que supone la organización navideña y compartir estas responsabilidades. Es necesario involucrar a todos los miembros de la familia y repartir las tareas para aliviar el estrés de quien suele asumir la mayor parte del trabajo. Como defiende María Olivella, «es importante visibilizar estas tareas, considerarlas como tales y repartirlas, aunque sea difícil a veces desprenderse de ellas porque están íntimamente asociadas con el rol de género femenino».



Volver renovados  
**Hotel Jardín Tecina**  
 LA GOMERA ★★★★★ Único por naturaleza

+INFO:  
 jardín-tecina.com  
 o en agencias de viajes

FRED. OLSEN, S.A.

Hotel Jardín Tecina

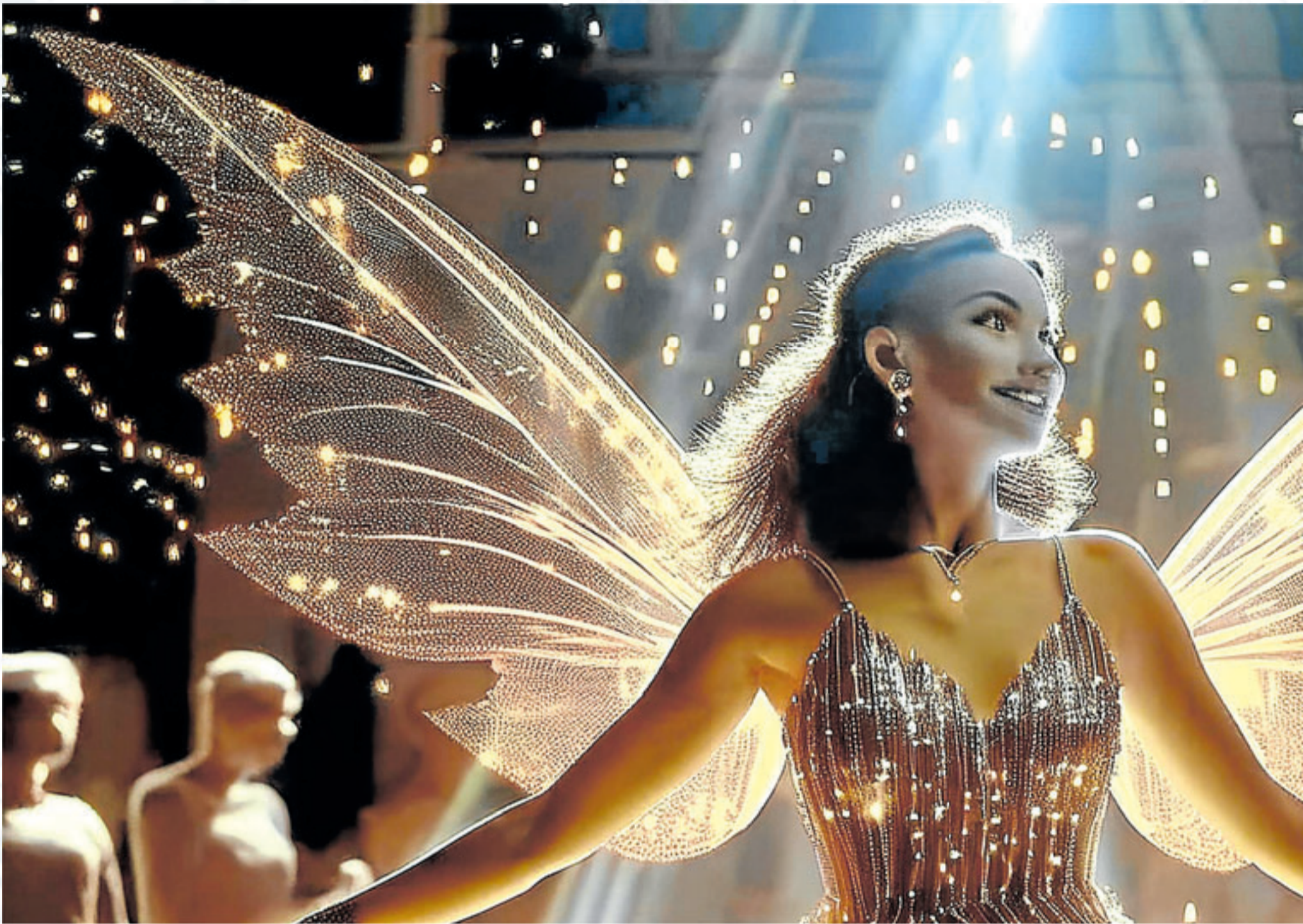
QR code

# A NUESTRA *manera*



Feliz  
Navidad

global  
conectamos con lo que te mueve



## ¿Elegante o vulgar? La delgada línea roja de las citas navideñas.

# Animal print, cuero, lentejuelas... Este año confluyen tendencias que pueden elevar un look o destruirlo

SOLANGE VÁZQUEZ



**T**odo el mundo tiene en su archivo de recuerdos una triste sección con el epígrafe 'aquel día que que-

ría ir especialmente guapa y metí la pata hasta el fondo'. A veces hasta existen testimonios gráficos que preservan aquella hora para la posteridad, de manera que podamos fustigarlos el resto de nuestra vida o incluso sirvamos de ejemplo a generaciones venideras sobre lo que nunca se debe poner alguien en una ocasión especial. El caso es que muchos de esos errores clamor-

rosos a la hora de vestirnos no los solemos cometer en el día a día, porque no acostumbramos a arriesgar mucho y somos más fieles a un estilo de 'eficacia probada'. ¿Cuándo son frecuentes los looks horribles? Pues, precisamente, en esta época, cuando tenemos un montón de citas prenavideñas –comidas de empresa, cenas con amigos...– y también en los días señalados que

están por venir, como Nochebuena y Nochevieja (uff, tan propensa al exceso y al desastre estilístico). Son esas ocasiones en las que, en lugar de 'brillar' más, a menudo lo que termina brillando, pero por su ausencia, es nuestro sentido del gusto o de la oportunidad.

«Principalmente, metemos la pata porque no preparamos nuestros looks con antelación y

las prisas no son el mejor aliado para acertar con la elección. Además, tenemos cierta presión interna por querer impresionar y al final escogemos rápido y... regular», explica Elena Regadera, asesora y consultora de imagen. Según detalla, los errores más habituales son: no adaptarnos al evento, ir vestido de una manera que no vaya acorde a la cita –lo que puede hacernos sentir fuera



ILUSTRACIÓN ADOBE STOCK

de lugar— y sobrecargar los looks con lentejuelas o brillos... «Recuerda, menos es más», insiste Regadera. Y otro consejo básico para acompañar a esta máxima: «Hay que cuidar los pequeños detalles, ya que, si llevamos un buen look pero no prestamos atención a los zapatos, el maquillaje o el peinado..., va a perder fuerza».

Pero, si hay algo que debemos evitar estos días, es «seguir una tendencia e intentar meterla en nuestro look como sea, en lugar de elegir un atuendo cómodo y seguro. ¡Hay que elegir algo que nos represente y nos haga sentir bien!», recalca la estilista. Sobre todo este año, porque una especie de conjunción astral ha puesto muy de moda algunas tendencias que son 'delicadas' si queremos resultar elegantes y que, de hecho, en épocas pasadas se vinculaban a lo hortera, a lo macarra, a fondo de armario de mujeres de mafiosos de película, a glamour mal entendido, a algo que pretende ser sexy y se queda en chabacano... ¿A qué tendencias nos referimos? A estas, que Elena Regadera y María Uranga, también asesora de imagen, analizan para que las usemos bien.

### Animal print

No vamos a ver más que 'leopardas', 'serpientes', 'tigresas'... Pero, ojo, que estos estampados tan vistosos pueden resultar terriblemente ordinarios si van mal acompañados. En las 'celebrities' los vemos bien, pero debemos tener en cuenta que ellas llevan prendas de mucha calidad y la calidad, en este caso, es fundamental para que el resultado sea bueno. «A mí personalmente me gusta, pero tiene que ir con un tejido de calidad para que quede bien. Si te pones una mala licra de leopardo..., ¡mal!», advierte Uranga.

Para Regadera, el animal print «quizás no es la mejor elección

Los estampados inspirados en animales, mejor en tejidos de calidad para que el resultado no sea el contrario al esperado

### ¿NOS LANZAMOS?

#### Para arriesgar... o no

##### Para jugártela

Un traje dos piezas donde el pantalón sea transparente/lencero. «Me parece un mix de elegancia y sensualidad... Y, como complementos, tacones sandalias negras», dice Regadera.

##### Para ir sobre seguro

El típico vestido corto de 'paillettes' de manga larga.

### CHICOS ARREGLADOS

#### ¿Y ellos?

¿Ellos también piensan mucho en sus looks de Navidad?

«Bueno, se comen menos la cabeza, pero vamos a darles una idea con diferentes combinaciones de estilismo», anima Regadera. «Para los canallas, camisa fluida estampada, pantalón formal, un accesorio que le dé el toque (como una cadena de plata) y botines negros o de ante marrones.

¿Para los minimalistas? Total look monocromo (traje liso con americana, pantalón, camiseta del mismo tono que el traje y zapato de piel)». Tal y como apunta Regadera, los transgresores pueden optar por un traje clásico con algún toque original «y combinarlo con unas deportivas». «Acompañado de alguna joya historizada, rematará un look en el que la actitud será el 80%», añade. Si se quiere tirar hacia lo sexy, «camisa desabrochada al más puro estilo rumbero y con transparencias. ¿Atrevido? Puede. ¿Con mucho rollo? Desde luego». ¿Y los roqueros? Vaqueros gastados, la camiseta que no te abandona en tus planes más especiales y una cazadora bomber... de lentejuelas, si hay valor.

para un evento festivo: mejor usarlo por el día y en clave más sport. Sobre todo funciona en complementos o pantalones cuando los llevas en modo casual, aconseja Regadera. «Y cuidado: no mezclarlo con lentejuelas o parecerás un árbol de navidad», alerta.

##### Cuero

«Puede agregar un toque de ele-

El terciopelo va a ser uno de los reyes de los compromisos estos días: si es en granate o en azul noche..., resulta casi imposible fallar

gancia y modernidad. Si el evento es de noche, puedes optar por una chaqueta para celebraciones al aire libre. También con las minifaldas de cuero negro, combinadas con una blusa, puede quedar un look muy sofisticado», tranquiliza Regadera. No debería ser complicado. Pero también es verdad que conviene 'suavizarlo' con acompañamientos sobrios. Y otro consejo: no usar prendas de este material demasiado ajustadas ni demasiado cortas.

##### Lentejuelas y metalizados

El brilli-brilli es tan navideño... Lo vemos en faldas, minivestidos y pantalones. Además, las prendas en colores brillantes también son la tendencia del año... ¿Lo mezclamos todo? «Es mejor combinar estas cosas con una camisa blanca para un toque más formal, o un body negro», sugiere Regadera. Las faldas de lentejuelas también van bien con algo de punto por arriba para darle «ese toque más relaj y sandalias». Es decir, mejor dosificar, salvo que tengamos la firme intención de que nos vean desde la Estación Espacial Internacional. «Y cuidado, porque, salvo que sean 'paillettes', suelen hacer más ancha la silueta. Si no queremos este efecto, mejor meter las lentejuelas en las partes de arriba», avisa Uranga, quien también recuerda que ojo con las joyas si ya llevamos brillo en la ropa. No hay que saturar. «Pero en general el brillo sienta bien, salvo a personas con la piel grasa», añade.

##### Terciopelo

Está muy de moda y es muy elegante. ¿Cómo llevarlo? En un evento nocturno, Regadera aconseja con un top crop. «O también puedes optar por un traje entero de terciopelo en colores oscuros. Será un acierto para este tipo de evento. Para el día mejor con blusa color champagne, una beis de seda o algo de cuello alto de punto», señala Regadera. «Se lleva mucho el granate, o burgundy. Y en terciopelo queda genial. Pero a mí en azul noche... me encanta —desvela Uranga—. Una chaqueta de terciopelo de este color es un acierto siempre y le da el toque a cualquier cosa». Pero, para ella, el requisito fundamental es «saber defender» lo que lleves e ir segura. Nada sienta mejor que eso.

## El 'little black dress', la opción que no falla, cumple cien años

### S. V.

Hay tres siglas mágicas para las indecisas, para las que quieren ir bien vestidas sin pensar mucho: LBD, es decir, Little Black Dress, el vestido corto negro de toda la vida, que para las estilistas y para el resto de la humanidad resulta más o menos infalible... Además, está a punto de cumplir cien años sin que el tiempo haya hecho mella en él.

Esta icónica prenda, creada por Coco Chanel, es uno de los mayores éxitos de la historia de la moda, una de esas prendas de fondo de armario en las que conviene invertir. Y que se puede 'customizar' fácilmente con complementos para darle un aire distinto en cada ocasión. Con tacones, con bailarinas joya o de punta, con deportivas... son un acierto para cualquier compromiso.

«Uno de los largos más versátiles y favorecedores es el midi, pero muy concreto: justo dejando a la vista el tobillo. Si te parece soso, siempre puedes jugar con las mangas, que cobran protagonismo en los looks de fiesta, las vemos estilo globo, extralargas o semi-transparentes. O también combinándolo con unos buenos accesorios como un colgante de perlas», propone Regadera si lo queremos usar en estas fechas.

Este vestido 'apareció' en 1926, cuando la revista 'Vogue' publicó un boceto de Coco Chanel. Ella lo firmó como Chanel's Ford, porque pretendía que se convirtiera en algo tan popular y extendido como los coches Ford en aquellas fechas. Ahora habrá quien piense que los vestidos negros a la rodilla no son un invento suyo. Claro que no, pero es verdad que, antes de que Chanel lo lanzase como opción elegante para todo, este modelo se reservaba solo para ocasiones fúnebres. Eso sí, el modelo que concibió Chanel tapaba la rodilla —no le gustaba que se vieran «esas articulaciones», como decía peyorativamente—, era holgado y tenía manga. Algo pacato, sí, pero su éxito fue fulgurante porque tenía (tiene) el superpoder de favorecer a todas las mujeres. Por eso evolucionó y voló libre hacia distintas versiones.



CARMEN BARREIRO

En estos días de excesos, en los que prácticamente vamos a juntar la comida con la cena, nuestro estómago pide... sopitas. O mejor aún, infusiones. Los compromisos sociales se multiplican y las celebraciones en torno a una mesa son el pan nuestro de cada día. Las croquetas de mamá, un poco de jamón, un trozo de cordero, turrón, polvorones, una copa de vino blanco, otra de tinto... Las digestiones se complican y es entonces cuando recurrimos a una manzanilla calentita para 'asentar' el estómago.

¿Este tipo de infusiones realmente funcionan o se trata de otro remedio más de la abuela sin ningún tipo de evidencia científica? «Rematar una comida copiosa con una taza de manzanilla, jengibre, menta, cúrcuma, anís o hinojo no cabe duda de que facilita las digestiones. Y si antes de sentarnos a la mesa tomamos un poco de bicarbonato de sodio con limón, pues mucho mejor», aconsejan en el Área de Divulgación Científica del Consejo General de Farmacéuticos. Esto es lo que dice la ciencia sobre cuatro de las plantas y raíces más consumidas cuando comemos más de la cuenta.

#### Manzanilla

«Es la reina de las infusiones digestivas. De hecho, es la más consumida en nuestro país después

del té, con 700.000 kilos al año», adelanta Héctor Castiñeira, conocido en redes sociales como Enfermera Saturada. Es una de las plantas medicinales más estudiadas y en un buen número de esos estudios se sugieren efectos beneficiosos a nivel intestinal. «Concretamente, por sus efectos relajantes sobre la mucosa de todo el aparato digestivo y como reductora de la acidez estomacal», añade el también autor del libro '¿Quién se ha llevado mi energía?' (Ed. Plaza Janés).

Ahora bien, entre los múltiples beneficios que se le atribuyen a

esta planta medicinal no todos son reales. «Ni cura las hemorroides, ni soluciona las conjuntivitis –al contrario, las puede empeorar porque no es una solución estéril– ni tampoco las infecciones vaginales. Sin embargo, una taza de manzanilla sí que puede expulsar y reducir los gases producidos por una digestión pesada. Mientras que si tenemos cólicos abdominales también nos causará cierto alivio tomar una infusión de esta planta medicinal precisamente por su efecto relajante sobre la musculatura intestinal», coinciden los expertos.

## Lo que dice la ciencia de las infusiones para mantener a raya las digestiones navideñas.

### ¿Las cuatro que más se consumen funcionan realmente? Veamos...

#### Jengibre

Esta raíz procedente del Asia central se emplea en la cocina y con fines médicos desde hace miles de años. Sus beneficios sobre nuestra salud están más que comprobados científicamente: contiene una gran cantidad de antioxidantes, compuestos antiinflamatorios, también posee propiedades antibacterianas y es fuente de vitaminas y minerales. Cuenta Héctor Castiñeira en su libro que una infusión de jengibre puede aliviar náuseas y vómitos leves, además de reducir el dolor abdominal y ayudar a vaciar el estómago cuando se tienen digestiones pesadas. Así que ya sabes, si te empiezas a sentir hinchado después de una de esas comilonas navideñas, prepárate una infusión de esta raíz tan cotizada.

La «forma ideal» de prepararla es cortar pequeños trozos de jengibre fresco y ponerlos a hervir durante un cuarto de hora. Deja que repose, cuélalo y añádele un chorrito de limón. «También se puede hacer con los típicos saquitos que ya se comercializan preparados para la infusión, pero en ese caso, como la raíz está seca y molida, se pueden perder algunas propiedades», coinciden los expertos.

#### Menta poleo

Otro clásico de las infusiones digestivas. Es la segunda más consumida para aliviar los problemas estomacales y eso que hace siglos los médicos la recomendaban a sus pacientes con disfunción eréctil porque pensaban que esta planta ayudaba a mejorar las erecciones. «Nada más lejos de

la realidad», puntualiza Enfermera Saturada. Lo que nos sugieren los estudios es que una infusión de menta poleo podría ser útil para prevenir la formación de gases y facilitar su evacuación, además de para reducir levemente los cólicos intestinales. Para lo que no sirve es para depurar el hígado ni para regular el ciclo menstrual, dos de los bulos que circulan sobre las propiedades de esta planta.

#### Cúrcuma

Últimamente todo el mundo habla de lo buena que es la cúrcuma para nuestra salud. Tanto que algunos incluso se refieren a ella como el 'ibuprofeno natural'. «Sin embargo, la curcumina, el ingrediente de esta raíz al que se le atribuyen todas esas propiedades curativas, es en realidad muy inestable y difícil de estudiar en laboratorio, por lo que resulta bastante complicado comprobar todos esos beneficios. Además, cuando se consume en infusión, la cantidad de curcumina que logra absorber y aprovechar nuestro cuerpo es tan pequeña que dificulta poder sacar conclusiones fiables», aclara Héctor Castiñeira. Es más, una revisión de todos los estudios científicos publicados hasta 2017 concluyó que la amplia mayoría de las propiedades otorgadas a la infusión de cúrcuma no tenían base científica alguna.

Parece ser que los únicos beneficios que nos aportaría la tisanía de cúrcuma no irían más allá de cierto efecto antioxidante, «nada que no nos aporten en mayor medida otros productos vegetales».





# Proudly Committed

Comprometidos  
con la salud infantil

## **¡Por muchos más años de la mano!**

10 años de un lazo inquebrantable entre la Fundación Pequeño Valiente y RIU con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los niños, niñas y familiares afectados por el cáncer infantil.



ALEMANIA · ARUBA · BAHAMAS · CABO VERDE · COSTA RICA · EAU · EEUU · ESPAÑA · IRLANDA  
JAMAICA · MALDIVAS · MARRUECOS · MAURICIO · MÉXICO · PANAMÁ · PORTUGAL · REINO UNIDO  
REPÚBLICA DOMINICANA · SENEGAL · SRI LANKA · TANZANIA

*As you like it*

**RIU**  
HOTELS & RESORTS

# Una Nochebuena muy especial en las islas

**Televisión Canaria emite hoy (21.50 horas) 'La Noche de las Estrellas', una gala producida por Videoreport Canarias en la que los periodistas Víctor Brito y Arabella Otelo serán los encargados de presentar el espectáculo que contará con actuaciones musicales, jóvenes talentos, números de acrobacia y magia y mucho humor**

Videoreport Canarias produce la gala de Nochebuena de Tv Canaria, 'La noche de las estrellas'. Un formato de gala musical con ingredientes innovadores de talentos, magia, acrobacia, música y humor, en definitiva, un espectáculo de entretenimiento familiar, destinado para todos los públicos, para celebrar la Nochebuena de una manera muy especial en las islas. El espectáculo estará conducido por los periodistas Víctor Brito y Arabella Otelo y sobre el escenario de la sala Scala, en Gran Canaria, irán presentando a las diferentes estrellas que protagonizan esta gala que comienza con una obertura musical, al compás de la música tradicional de estas fechas navideñas, como preámbulo de un show a la altura de las propuestas más arriesgadas del género.

Destacados artistas del panorama musical como David Bustamante, Soraya Arnelas, Ruth Lorenzo, Ptazeta, Sonia y Selena, Pepe Benavente o el joven talento y promesa musical canaria, Rodrigo, entre otros,



Diferentes imágenes de la grabación del programa. COBER

amenizarán una velada donde además contará con la magia de la artista internacional, la ilusionista Dania Díaz, o el humor de Omayra Cazorla, Darío López y Petit Lorena. Estas son sólo algunas de las propuestas que se suman a un maravilloso espectáculo donde sentiremos la emoción y la belleza de los acróbatas y bailarines, Levy

y Estrella, finalistas de un conocido concurso de talentos.

'La noche de las estrellas' se emitirá hoy a las 21.50 horas en TV Canaria.

## 'La Navidad tiene 1 Hora Menos'

Un poco antes de 'La Noche de las estrellas' no se pueden perder 'La Navidad tiene 1 Hora

Menos', un programa producido también por Videoreport Canarias (empresa participada por la editora de CANARIAS7), donde el espíritu navideño nos llevará a descubrir historias muy entretenidas como conocer a Papá Noel, disfrutar de los villancicos y hasta degustar un menú Estrella Michelin.

Minerva Santana estará acompañada por un grupo de niñas y niños cantando villancicos y donde el público que participa desde casa tendrá que descubrir quién de los pequeños es el único que no canta para conseguir un viaje con Naviera Armas a cualquier isla del archipiélago.

Cristina González degustará una cena de lujo en el Hotel María Cristina de Las Palmas de Gran Canaria elaborada por el chef Borja Marrero, Estrella Michelin. Nira Casanova presentará en persona a Papá Noel a un grupo de niños y niñas y veremos cuáles serán sus reacciones y Mery Gorostiza nos enseña una granja muy navideña.

'La Navidad tiene 1 Hora Menos' se emitirá a partir de las 19.00 en Televisión Canaria.



GRUPO  
FAMARA

TODO EL EQUIPO DEL  
GRUPO FAMARA LES DESEA FELICES FIESTAS.



FAMARA  
Suministros de Fontanería.

C/ Atalaya, 20  
Urbanización Industrial Lomo Blanco  
35010 Las Palmas de Gran Canaria  
Tel. 928 48 09 43 - 928 48 09 34  
famara@famara.es  
www.famara.es



ac6  
ABASTECIMIENTOS

C/ Casuarinas, 106 - Nave 44  
Polígono Industrial de Arinaga  
35118 - Agüimes  
Tel. 928 18 41 40  
acg@acgabastecimientos.com  
www.acgabastecimientos.com



TECNOLOGÍA HECHA CRISTAL

C/ Módem, 12  
Polígono Industrial Agmar  
35220 Telde  
Tel. 928 71 40 00  
info@vitecan.com  
www.vitecan.com



# LORO PARQUE

ANIMAL EMBASSY



## Felices Fiestas

Happy Holidays ❄️ Frohe Feiertage





# Las estafas favoritas de los ciberdelincuentes esta Navidad

## El aumento de compras por internet dispara los engaños

J. C. CASTILLO

Los números no mienten: el periodo navideño es el favorito de los ciberdelincuentes para hacer de las suyas, coincidiendo con un incremento en el tráfico y las compras por internet. Por esto mismo, conviene aprender a identificar las principales estafas que se dan por estas fechas y los métodos más efectivos para sortearlas.

### Felicitaciones electrónicas

Numerosas compañías o sitios webs acostumbran a enviar felicitaciones navideñas al mail de sus clientes o usuarios registrados. Aprovechando la coyuntura, los ciberdelincuentes distribuyen coloridas misivas interactivas que en realidad albergan programas maliciosos, diseñados para robar información con-

fidencial o tomar el control remoto de nuestros dispositivos.

**¿Cómo prevenir la estafa?** Si el remitente de una felicitación inesperada le resulta desconocido, ni abra el mensaje: bórrelo.

### 'Notificaciones' de entrega

Otro inevitable de los buzones de correo electrónico por estas fechas son las notificaciones de envío o intentos de entrega. Confados por saber que tienen varios paquetes en camino, algunos se apresuran a pinchar en los enlaces que contienen sin pararse a comprobar si la compañía de mensajería coincide con la asignada a alguna de sus compras por internet. Muchas de estas URLs son, en efecto, enlaces de descarga de malware o a pasarelas de pago fraudulentas (con la excu-

sa de abonar tasas de aduanas o cualquier otro gasto adicional).

**¿Cómo prevenir la estafa?** Haga una lista de todos los productos adquiridos con sus respectivas compañías de transporte y números de seguimiento para cotejarlos con los de su bandeja de entrada.

### Páginas web clonadas

A estas alturas de la película, todos sabemos qué tiendas 'online' resultan confiables y cuáles dan mala espina. Pero no conviene cantar victoria: los delincuentes diseñan webs a imagen y semejanza de las de los establecimientos más conocidos, consiguiendo que acabemos en ellas a través de anuncios (con ofertas imposibles) publicados en las redes sociales o enlaces de Goo-

gle posicionados a golpe de talonario. Si uno termina haciendo una compra en una de estas páginas, mejor no molestarse en esperar el producto...

**¿Cómo prevenir la estafa?** Los expertos recomiendan verificar la presencia de un icono con forma de candado junto a la URL de la supuesta tienda. En la página de pago, además, debemos comprobar que la dirección se inicia con 'https'.

### Pagos con tarjetas regalo

¿Está a punto de comprar sus regalos en una tienda 'online' y el único método de pago aceptado es con tarjetas regalo de Amazon o iTunes (Apple)? Desista de hacer la transacción de inmediato: los delincuentes se agenciarán el saldo de la tarjeta y no volverá a

saber de ellos. Recuperar su dinero en estos casos resulta mucho más complicado que si introdujésemos un número de tarjeta de crédito o pagásemos a través de plataformas como PayPal, por lo que cada vez encontramos un mayor número de afectados.

**¿Cómo prevenir la estafa?** Si quiere usar una tarjeta regalo para pagar sus compras, hágalo exclusivamente en la web oficial de la compañía expendedora.

### ¿Ofertas de empleo?

Con el trasiego de la Navidad, aumentan las vacantes profesionales en sectores como la logística o la hostelería. Así, la red se copa de ofertas de empleos temporales listas para cubrir. El problema es que algunas de estas demandas no son reales: se utilizan para solicitar información sensible del entrevistado (como su número de cuenta corriente, de la Seguridad Social o una copia de su DNI, que luego se utiliza para suplantar su identidad en prácticas delictivas).

**¿Cómo prevenir la estafa?** Antes de inscribirnos en una oferta de empleo debemos verificar que la compañía existe y que, en efecto, está buscando personal. Para esto último podemos preguntar directamente a su departamento de recursos humanos; cuando no acudir al apartado de contrataciones de su sitio web.

### Códigos QR sospechosos

Muchas estafas invernales se dan también fuera del mundo digital, con la manipulación de los puertos de carga USB que podemos encontrar en sitios públicos y concurridos: parques, estaciones de tren o autobús, aeropuertos... Se hace para sustraer información de los aparatos que conectemos en busca de carga, como smartphones u ordenadores portátiles. También puede ocurrir que éstos terminen infectados por un malware plantado ex profeso. Igualmente debemos desconfiar de las pegatinas con códigos QR colocadas encima de otras originales en locales de hostelería, tiendas, hospitales... Pueden dirigirnos a algunas de las webs fraudulentas anteriormente comentadas. Los ciberdelincuentes meten mano también a los lectores de tarjetas de crédito en gasolineras o cajeros automáticos: les colocan unos dispositivos llamados 'skimmers', con los que obtienen todos sus datos.

**¿Cómo prevenir la estafa?** Lleve consigo una batería externa para cargar sus aparatos en caso de necesidad y acceda directamente a los sitios webs que le interesen en lugar de escanear códigos QR. Si por algún motivo ha de introducir su tarjeta de crédito en un lector, hágalo siempre dentro de zonas vigiladas y bien iluminadas, comprobando que el cajero no presente síntomas de manipulación.

# Orthidal: Una Historia de Familia, Innovación y Resiliencia

## Más de tres décadas de compromiso y evolución en el sector de la distribución alimentaria y hostelera en Canarias

**E**n 1992, Orthidal nació de una decisión valiente y visionaria. Su fundador, consciente de que su dedicación no era valorada donde trabajaba, decidió tomar las riendas de su destino profesional. Con el apoyo incondicional de su esposa Pino, que fue su pilar fundamental, fundó esta empresa que con el tiempo se convertiría en un referente de la distribución alimentaria y hostelera en Canarias.

Los inicios no estuvieron exentos de incertidumbre. El fundador enfrentó los riesgos inherentes a cualquier proyecto nuevo, pero su firme compromiso con la atención al cliente, basada en la seriedad, la humildad y la constancia, permitió que Orthidal comenzara a forjar una reputación sólida. Resolver las necesidades de los clientes y acompañarlos en cada paso fueron los principios que cimentaron esta trayectoria.



Francisco Ortiz

Con el paso del tiempo, Orthidal no solo creció en volumen, sino también en alcance. La incorporación de los hijos del fundador al negocio marcó un punto de inflexión. Con su apoyo, la empresa pudo abarcar más áreas de trabajo y atender a clientes más grandes, como hoteles y supermercados. Este desarrollo no solo reforzó su presencia en Gran Canaria, sino que también facilitó su expansión a otras islas del archipiélago, consolidando así su posición en el mercado.

A lo largo de su historia, Orthidal ha enfrentado importantes desafíos. Las crisis económicas de 2008 y 2014 pusieron a prueba su capacidad de adaptación. La pandemia de COVID-19 representó un golpe significativo, obligándolos a donar o destruir mercancía debido a las caducidades. Sin embargo, su resiliencia y su capacidad para superar estos retos son prueba del carácter y compromiso de la empresa.

El talento humano ha sido clave en este éxito. El equipo de Orthidal se destaca no solo por su profesionalismo, sino también por valores como la lealtad, la actitud positiva y el compromiso, que han sido pilares fundamentales en la consolidación de la empresa. Además, la fortaleza familiar sigue siendo su motor principal. La implicación de cada miembro de la familia ha sido determinante en la construcción de un negocio con identidad propia.

Orthidal también mira al futuro con una estrategia clara. Planea diversificar sus productos, expandir su capilaridad en todas las islas y mejorar la experiencia del cliente en un mundo cada vez más digitalizado. La empresa también reafirma su compromiso con la sostenibilidad, implementando medidas de ahorro energético y obteniendo el certificado ISO 14001 en gestión ambiental. Asimismo, sigue colaborando activamente con ONGs y entidades deportivas, destacando su responsabilidad social corporativa.

Tras más de 30 años de historia, Orthidal se proyecta hacia el futuro con los mismos valores que la han llevado al éxito: seriedad, constancia y el apoyo inquebrantable de su familia y equipo humano. Una trayectoria que inspira y deja una huella imborrable en el sector de la distribución en Canarias.

La dirección y todo el equipo humano de Orthidal y Frío Ortiz les desea una Feliz Navidad y un año 2025 lleno de éxitos



[www.orthidal.es](http://www.orthidal.es)

Delegación Gran Canaria  
pedidosgrancanaria@orthidal.es  
928 182 323

Delegación Tenerife  
pedidostenerife@orthidal.es  
922 621 536

Delegación Fuerteventura  
pedidosfuerteventura@orthidal.es  
928 967 838

Delegación Lanzarote  
pedidoslanzarote@orthidal.es  
928 096 695



ATENAS PLAZA SYNTAGMA (GRECIA)

# El mundo se ilumina por NAVIDAD

REPORTAJE GRÁFICO: EFE



EL CAPITOLIO (WASHINGTON)



LONDRES (REINO UNIDO)



DORTMUND (ALEMANIA)



MOSCÚ (RUSIA)





PLAZA DE LA BEBELPLATZ (BERLÍN)



BARRIO DYKER HEIGHTS EN BROOKLYN (NUEVA YORK)



POZNAN (POLONIA)



SOFÍA (BULGARIA)



MIRADOR DE COCHABAMBA (BOLIVIA)



LONDRES

# ¿Nos hacen felices las **luces de Navidad?** Esto dice la ciencia



Imagen del árbol de Navidad expuesto en la plaza de Santa Ana, en el casco antiguo de la capital grancanaria. Ó.H. ROMANO

## TRIBUNA LIBRE

**ANTONIO MANUEL PEÑA GARCÍA**

Catedrático del Área de Ingeniería Eléctrica, Universidad de Granada

**A** sí describía don Ramón del Valle-Inclán en La lámpara maravillosa la experiencia casi mística que vivió una tarde en la catedral de León. Y aunque no sepamos explicarla de manera tan sublime, puede que todos hayamos percibido alguna vez una “imagen o sensación subjetiva, propia de un sentido, determinada por otra sensación que afecta a un sentido diferente”. Es decir, una sinestesia.

La cuestión es: ¿huele siempre la luz como las rosas? ¿Podría oler también a Navidad y a recuerdos de tiempos felices? Consciente o inconscientemente, alcaldes y alcaldesas de todo el mundo creen que sí.

### La carrera por el alumbrado navideño: todo lo que quiero es... luz

Recientemente leíamos que Puente Genil (Córdoba) ha encendido su alumbrado navideño el 14 de noviembre. Pero la marca ha ido justa, pues solo dos días después, Vigo hacía lo propio encendien-

do la friolera de 11 millones de LED. Y es que su alcalde, Abel Caballero, es conocido dentro y fuera de España por lo fastuoso de su alumbrado y su apuesta decidida por convertirlo en atractivo turístico y económico.

### ¿Qué dice la ciencia?

La ciencia dice varias cosas al respecto. Una de ellas es obvia: el gasto energético es considerable, hecho que afortunadamente se ha aliviado en los últimos años con el reemplazo de las clásicas bombillitas incandescentes de colores por luces LED, cuyo consumo es mucho menor. Para hacernos una idea, la potencia del alumbrado navideño de la ciudad de Granada es de 193 kW, equivalente a unos 200 microondas funcionando al máximo.

También sabemos que la atmósfera esparce la luz en todas direcciones. Y lo hace de manera mucho más acusada con las luces azules que con las cálidas, dando lugar a ese azul del cielo que tanto nos alegra el alma.

Pero parte de esa luz que sale

despedida cual bola de pinball escapa hacia arriba. Y luz que no llega a los ojos es luz que no ilumina y, por tanto, energía desperdiciada.

Si además esa luz altera los ritmos fisiológicos de plantas y animales y afecta a las observaciones astronómicas de telescopios y aficionados, el perjuicio es patente. Es lo que llamamos contaminación lumínica y, aunque la legislación española la combate, muchas leyes autonómicas excluyen de las limitaciones al alumbrado festivo.

### El estrés posible

¿Qué más nos dice la ciencia sobre un alumbrado navideño (o de cualquier otro alumbrado) excesivamente intenso y estridente? Que puede estresar a las personas interrumpiendo la secreción de la melatonina y aumentando la de cortisol durante la noche. Y eso no es buena idea porque la melatonina nos relaja antes de dormir y el cortisol nos activa al despertarnos.

Cuando los afectados son los paseantes, las consecuencias son

menos serias, ya que en la calle debemos tener siempre cierto nivel de alerta para evitar accidentes e interactuar con el medio. Sin embargo, cuando un alumbrado navideño estridente penetra en nuestros hogares por las ventanas y rendijas de las persianas, la interrupción de ritmos circadianos tan importantes como el sueño-vigilia puede ser realmente negativa.

Llegados a este punto, parece que ciencia y alumbrado navideño son difícilmente conciliables. Pero la Navidad es tiempo de reconciliación donde todo es posible.

### ¿Algún argumento científico favorable?

Pese al mayor consumo energético, la contaminación lumínica, coste inicial de todos esos LED, mantenimiento, futuro reciclado, etc., hay un hecho innegable: aunque cada uno sea un mundo, un ambiente iluminado alegra a muchas más personas de las que entristece. Al ser humano le gusta la luz. Y los políticos que compiten por el alumbrado más es-

pectacular lo saben. Y los comerciantes y publicistas, también.

Esto no debería causar sorpresa si tenemos en cuenta que nuestra estrella y fuente de vida nos mantiene vivos dándonos luz y calor. Podemos cambiar de dieta, pero una ligera variación en la radiación que nos llega del Sol acabaría con la vida de un plumazo. Puede afirmarse con rotundidad que la luz y sus radiaciones hermanas (infrarrojo y ultravioleta) constituyen nuestro alimento primordial.

Una mañana soleada coronada por un cielo azul eleva el espíritu mucho más que un día nublado y plomizo. ¿Vendrían tantos ciudadanos del centro y norte de Europa a pasar el resto de sus vidas en España tras jubilarse si no tuviéramos la luz que tenemos?

Por tanto, parece claro que el alumbrado navideño hace sentir mejor y más feliz a muchísimas personas que viven como un verdadero acontecimiento el encendido cada año. Conscientes de ello, en ciudades como Madrid se las han ingeniado para que nadie deje de disfrutarlo.

Pero pese a la influencia beneficiosa de la luz sobre nuestro estado de ánimo, no sabemos cuánta necesitamos para sentirnos más seguros ni más felices.

De hecho, cuantificarla constituye el Santo Grial de la luminotecnología y la iluminación. Conocemos relativamente bien la relación entre luz y melatonina, somnolencia, temperatura corporal, atención, etc. Pero seguimos dando palos de ciego al elucubrarnos, por ejemplo, sobre cómo influye la luz en la amígdala, una parte de nuestro cerebro relacionada con emociones y recuerdos positivos.

Al preguntarnos por los alumbrados navideños en España, me atrevo a decir que nos hacen más felices pero, en general, hay que moderarlos en intensidad y estridencia por su impacto nada despreciable y por un uso responsable de los recursos.

Seguiremos investigando cuánta luz es necesaria para que huele a Navidad.



# Planeta Gran Canaria regresa por Navidad con una edición llena de diversión y solidaridad

CANARIAS7

Infecar, Feria de Gran Canaria, se prepara para recibir una vez más la cita más esperada por los niños y niñas de la isla. Del 26 de diciembre de 2024 al 4 de enero de 2025, la 24ª edición de Planeta Gran Canaria convertirá al recinto ferial en un espacio mágico y divertido lleno de actividades lúdicas y educativas para compartir en familia.

El Festival contará también con un Planeta Inclusivo, y es que la organización ha tenido en cuenta diversos aspectos para atender las necesidades de los niños, niñas y jóvenes con TEA, Trastorno Generalizado del Desarrollo u otra atención especial. Cada día, en las franjas horarias de 10:00 a 11:00 y de 15:30 a 16:30 horas, se atenuarán las luces y la música del recinto para que las personas con alteraciones sensoriales puedan disfrutar de Planeta Gran Canaria. Además, se facilitará la entrada a las personas que acrediten su discapaci-



## Infecar acoge, del 26 de diciembre al 4 de enero, este festival cargado de actividades lúdicas y educativas para toda la familia

dad y tendrán preferencia en el uso de las actividades y atracciones. También contarán con asientos preferentes para disfrutar de los espectáculos teatrales y se atenderán las peticiones de in-

terpretación en Lengua de Signos Española. Además de los seis planetas principales, Infecar ha organizado una serie de actividades paralelas, entre las que se encuentran unas sesiones espe-

ciales con Timba Vk y Mondongo, populares youtubers que se encontrarán con sus fans los días 3 y 4 de enero, a las 12.00 horas. Para ello, los interesados deberán abonar una entrada especial

de 6,50 euros que da acceso a Planeta Gran Canaria en general y al espectáculo.

Por otro lado, este año, Planeta Gran Canaria refuerza su compromiso social colaborando con el Banco de Alimentos de Las Palmas. Durante todo el festival, se realizará una gran recogida de productos de primera necesidad para apoyar a las personas más vulnerables de la isla.

El evento, que solo cerrará sus puertas el 31 de diciembre, dispondrá también de una amplia zona de restauración. Las entradas ya están a la venta en la web [planetagrancanaria.es](http://planetagrancanaria.es), y se podrán adquirir también en la taquilla del recinto a un precio general de 5 euros. Menores de tres años, personas en desempleo, pensionistas y personas con discapacidad, podrán asistir de manera gratuita al festival, que también contempla descuentos por la compra de varias entradas.



GRAN  
CANARIA  
*me gusta*



Cámara  
de Comercio



ESTA NAVIDAD  
**COMPARTE**  
PRODUCTOS DE NUESTRA  
**TERRA**

# Luces y símbolos de paz en las últimas navidades de Biden en la Casa Blanca

PAULA ESCALADA (EFE)  
Washington

Más de 165.000 luces y 28.100 adornos de los colores tradicionales de la Navidad -dorado, rojo y verde- protagonizan este año la decoración navideña de la Casa Blanca, que lleva por lema 'Temporada de paz y luz' y es la última de Joe Biden como presidente. «Nuestra esperanza es que la nación sea bendecida con la paz y la luz de la temporada navideña», apuntó en un comunicado la primera dama, Jill Biden, quien presentó oficialmente la decoración de la residencia presidencial, una tradición que se celebra cada año.

Unos 300 voluntarios trabajaron una semana entera para decorar el interior y el exterior de la Casa Blanca, en la que se han instalado este año un total de 83 árboles de Navidad. Se usaron casi tres kilómetros de cinta para elaborar, muchos manualmente, los más de 28.125 adornos, además de 2.200

palomas, símbolo de paz, que decoran las distintas habitaciones y se entremezclan con los retratos de los presidentes y las primeras damas. En total hay unas 165.075 luces navideñas que decoran los árboles, las guirnaldas y las coronas, elementos tradicionales que abundan este año.

La Casa Blanca espera recibir aproximadamente 100.000 visitantes durante la temporada navideña en las varias habitaciones que se abren al público y en las que «se alienta a los invitados a abrazar la paz y la luz». Una de ellas es la biblioteca, que ha sido decorada por voluntarios como Julia Reynolds, quien es precisamente bibliotecaria la ciudad de Greenwood, en Indiana.

«Parte de crecer en el Medio Oeste y ser bibliotecaria es que he leído sobre la Casa Blanca toda mi vida», apuntó. Ha pasado un total de seis días decorando esta habitación llena de abetos y dulces tradicionales, un tema «muy vintage y nostálgico» que hace sentirse «como en la casa de la abuela».

REPORTAJE GRÁFICO: EFE



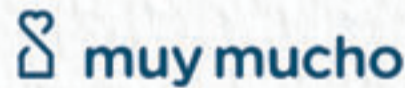
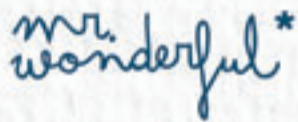
El equipo de Ceisa  
les desea Feliz Navidad

  
**CEISA**  
CEMENTOS ESPECIALES DE LAS ISLAS



# Feliz Navidad

Deja que la navidad saque lo mejor de ti



# Anfi da la bienvenida a la Navidad con una espectacular escultura de arena

CANARIAS7

**E**l grupo Anfi celebra la Navidad este año de una forma muy diferente y sostenible con la creación de una espectacular escultura de arena en la playa de Anfi del Mar. Esta obra, realizada con materiales completamente naturales, es un ejemplo del compromiso de Anfi con el respeto al medio ambiente y la promoción del clima excepcional que caracteriza a Gran Canaria, donde el invierno se vive junto al mar.

La escultura, elaborada por el reconocido artista Etual Ojeda, creador del famoso Belén de arena de Las Palmas de Gran Canaria, contó con el apoyo del equipo de marketing de Anfi y el personal de gestión de la playa dirigido por Luis Molina. Durante 10 horas de intenso trabajo, se dio forma a esta obra navideña que transmite un mensaje de esperanza, calidez y sostenibilidad en estas fechas tan especiales.

Para completar esta experiencia única, el tenor y actor Manuel Jiménez



## El trabajo de Etual Ojeda, creador del Belén capitalino, recuerda que en Gran Canaria el invierno se vive junto al mar

se unió al proyecto como protagonista de un relato navideño protagonizando un entrañable Papa Noel, quien encarga el trabajo a Etual Ojeda. Todo el proceso ha sido gra-

bado y reflejado en un trepidante vídeo a cargo de la productora Reflejos Digitales. Esta narración centrada en la escultura, crea un ambiente mágico que invita a los visi-

tantes a vivir la Navidad de una manera única, disfrutando de la playa y las temperaturas agradables de Gran Canaria. «Queríamos felicitar a nuestros socios este año de una

forma original, respetuosa con el entorno y que destacara la singularidad de nuestro destino. Mientras España y Europa se cubren de nieve, aquí seguimos disfrutando del sol y el mar. Esta iniciativa es nuestro pequeño regalo para quienes visitan la isla en estas fechas», declaró un portavoz del grupo Anfi.

La obra permanecerá expuesta durante toda la temporada navideña en la Playa de Anfi del Mar, invitando tanto a residentes como a turistas a acercarse para disfrutar de esta original felicitación navideña que combina arte, naturaleza y espíritu festivo. El grupo Anfi, que es líder en el sector turístico en Gran Canaria, con más de 30 años ofreciendo experiencias únicas y de calidad a sus visitantes, enviará el vídeo de felicitación esta semana a sus 100.000 clientes. «Queremos recalcar a nuestros socios, el compromiso con la sostenibilidad de un destino que es el mejor hogar de vacaciones», aseguran desde Anfi.



# Regale una inscripción para la **CANARIAS7 Carrera de las Empresas**

CANARIAS7

Se celebrará el 11 de mayo de 2025 en Las Palmas de Gran Canaria, de nuevo con dos modalidades: 5 y 10 kilómetros, más la carrera infantil

La novena edición de la CANARIAS7 Carrera de las Empresas ya tiene fecha. Se celebrará el próximo 11 de mayo de 2025 por las calles de Las Palmas de Gran Canaria, sobre un circuito urbano de 5 kilómetros, que se hará a una o dos vueltas dependiendo de la modalidad elegida: 5 o 10 kilómetros.

El 11 de mayo será la fecha definitiva después de que la organización de la prueba deportiva decidiera cambiar la fecha anunciada inicialmente con el objetivo de garantizar las máximas condiciones de calidad de una cita que es ya un referente en el panorama deportivo y social de Gran Canaria.

Desde el pasado miércoles 11 de diciembre y hasta el próximo 4 de mayo de 2025 se podrá formalizar la inscripción a través de la siguiente dirección: <https://www.canarias7.es/carrera-de-las-empresas/inscripcion-contacto-20241107161837-nt.html>

Como cada año, la salida y la llegada de la prueba estará ubicada en la Fuente Luminosa, en la capital grancanaria. A las 9.00 horas dará comienzo la primera prueba, la de los 10 kilómetros y a las 10.45 tendrá lugar la salida de la segunda prueba, la de 5 kilómetros. La carrera infantil, que cierra la actividad deportiva, dará comienzo a las 12.00 horas con un recorrido de aproximadamen-



te 1 kilómetro.

En esta edición se pretende superar el medio millar de empresas y los 5.000 corredores en un evento que mantiene su carácter solidario, gracias a la tradicional aportación económica que se hará

a la Fundación Canaria Yrichen. De cada inscripción se donará 1 euro a esta ONG, que realiza una labor de prevención y tratamiento de adicciones.

La prueba combina lo deportivo con el espíritu de equipo y

un ambiente festivo que hace que esa mañana sea una de las más ilusionantes para quienes corren, quienes les acompañan o quienes salen a la calle para ver a los participantes y compartir una mañana para el recuerdo.



## FELICES FIESTAS

El Silbo Gomero es símbolo de fortaleza, de superación, de lucha y de esperanza. En este año que se cumple su 15 aniversario como Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, tomemos esos valores que lo identifican para seguir haciendo de La Gomera una isla llena de prosperidad.

¡Felices Fiestas!

*Casimiro Curbelo*  
Presidente



# Días de depresión blanca, la cara más oscura de la Navidad.

## Mucha gente no puede evitar sentirse triste en la que se supone que es la época más feliz del año

CARMEN BARREIRO



La Navidad es una época de grandes contrastes. Mientras unos disfrutan al máximo las reuniones familiares, las celebraciones con los amigos, las tardes de compras y todo lo que conllevan estas fiestas,

otros las borrarían de un plumazo del calendario. Si pudiesen, se plantarían directamente en el 7 de enero. Y no es que aborrezcan los villancicos o sean una especie de Grinch. Lo que les ocurre, más allá de un odio irracional hacia estas fiestas, es que se sienten tristes, sin ganas, les cuesta conciliar el sueño... y no solo no terminan de empatizar con el ambiente de alegría que les rodea sino que a veces

incluso les hace sentir mal.

Las luces, los compromisos sociales y las sillas vacías en la mesa les abruman y muchas veces se sienten incapaces de gestionar tantas emociones. Es la otra cara de la Navidad, una en la que no todo es ilusión y brilli-brilli. Esta sensación que invade a una de cada diez personas en estas fechas se conoce como depresión blanca o 'blues' de Navidad, un estado de ánimo negativo que no puede llegar a calificarse de trastorno, pero que agobia mucho a quien lo padece. «Mucha gente no puede evitar sentirse triste durante la que se supone que es la época más feliz del año y eso le genera una presión añadida. Si a esto le sumamos el esfuerzo de tener que poner buena cara en las celebraciones familiares, no solo resulta agotador sino que además no es nada fácil de llevar», reconoce el psicólogo Manuel Cassinello.

### Estresados antes de empezar

Según el especialista, uno de los motivos que desencadena este malestar hacia las celebraciones navideñas, incluso antes de que empiecen, es el estrés que suponen. «Cada vez es más difícil compatibilizar la vida laboral con la familia y las vacaciones escolares, la presión social por tener que socializar, las com-

pras, la cantidad de gente en las calles, el gastar por encima de nuestras posibilidades. El esfuerzo que supone comprar, mantener la casa y organizarlo todo desencadena en muchas personas ansiedad y malestar. Y cumplir con las expectativas o exigencias de tener que vivir unas Navidades perfectas e ideales tampoco ayuda», indica.

Además del estrés de los preparativos, existen otros factores que pueden causar una depresión blanca. Una de las más habituales son las malas experiencias del pasado. «Antiguos conflictos producidos en las reuniones familiares, discusiones... Esto provoca una huella emocional negativa que hace que en los años venideros se intenten evitar este tipo de situaciones e incluso que aparezca ansiedad anticipatoria a las comidas o cenas navideñas», señala Manuel Cassinello.

### Las sillas vacías

Otra de las causas son las ausencias. Lidar con las sillas vacías no es sencillo, sobre todo para las personas mayores. «Son más propensas a sufrir este vacío emocional debido a la acumulación de experiencias y pérdidas significativas. Y esta época, con especial énfasis en la familia y las tradiciones, actúa como un recordatorio acentuando estos

sentimientos e intensificando la sensación de pérdida», añade Míryam Piqueras, especialista de Sanitas.

Y un detonante más del 'blues' de Navidad: «Quedarse solo en estas fechas hace que también se produzcan sensaciones de apatía y tristeza», dos de los síntomas más comunes de la depresión blanca, además de la irascibilidad, pensamientos negativos, desesperanza, falta de apetito y necesidad de aislamiento social.

«También hay estudios que señalan que otro de los factores más relevantes en la melancolía navideña es la creencia de que 'todo el mundo es feliz', que 'todos lo está pasando bien' y que gozan de 'relaciones familiares amorosas'. Sin embargo, esto no se trata necesariamente de un hecho, es más bien un deseo», precisa la doctora en Psicología, Elisabeth Suárez.

Al margen de las causas, «si este sentimiento de tristeza y melancolía se mantiene durante más de dos semanas y viene acompañado de otros síntomas como, por ejemplo, perder el gusto por las actividades que antes disfrutábamos, podría convertirse en un Trastorno Afectivo Estacional (TAE) y sería necesario comentarlo con el médico de cabecera», aconseja la psicóloga.








We wish you a  
**LIVVO CHRISTMAS**

livvohotels.com



## Y el invierno que tampoco ayuda...

Nuestro organismo no solo reacciona ante los cambios horarios—el famoso jet lag, por ejemplo— sino también ante las diferentes estaciones. No nos sentimos igual en primavera que en otoño, ni en el mes de julio que en pleno febrero. ¿Por qué ocurre esto? Un grupo de científicos del Instituto de Investigación Baker en Melbourne (Australia) observó cómo los niveles de serotonina disminuyen notablemente en los meses de invierno a consecuencia de la falta de luz. La serotonina es un neurotransmisor que influye, entre otras cosas, en la gestión de los estados de ánimos y también de los cambios estacionales. La ecuación es muy sencilla: a menos horas de luz, menor producción de serotonina, lo que se traduce en peor humor y menos energía. La llamada depresión de invierno o trastorno afectivo estacional (TAE) tiene su origen precisamente en la disminución de las horas de luz de noviembre a marzo y es frecuente en países como Noruega, Suecia o Finlandia, donde apenas ven el sol durante los meses de invierno.



UD  
LAS PALMAS

**EN NAVIDAD,  
MÁS QUE NUNCA,  
SOMOS FAMILIA.**



# Cuenta atrás para la **San Silvestre**

El 31, miles de personas tomarán las calles de la capital grancanaria en una prueba que aspira a récord de participantes

CANARIAS7

La carrera popular San Silvestre de Las Palmas de Gran Canaria busca superar para este 2024 los 9.000 inscritos en el certamen, después de haber alcanzado los más de 8.100 participantes en la anterior edición, en una prueba en la que se conjuga salud, deporte, solidaridad y sostenibilidad.

Así lo indicó este mes uno de los organizadores del evento deportivo, el gerente de TopTime eventos, Pablo González, en la rueda de prensa en la que se presentó esta edición, que quiere volver a situar a la capital grancanaria como escaparate de salud y deporte, en una carrera que ya se ha convertido en la tercera por número de corredores de entre las San Silvestre de todo el país.

Pablo González destacó cómo esta carrera por las calles de Las Palmas de Gran Canaria llama la atención sobre todo por el buen clima reinante, que permite correr por encima de los 20 grados de temperatura un 31 de diciembre,



Imagen de la presentación oficial de la carrera ya tradicional por estas fechas navideñas. COBER

algo que no se puede ver en prácticamente ningún otro punto de Europa.

Por ello, la caja que entregan a cada participante de la carrera este año tendrá una nevera, «para que cuando la abran sea una experiencia más refrescante de lo normal», como es la carrera en la capital grancanaria.

Ello se une a la apuesta por la sostenibilidad de la que hace gala este evento deportivo, que el año pasado congregó a 8.145 perso-

nas: el dorsal de los participantes se convierte en una cartera reciclable y la camiseta con la que se corre, del tradicional color verde, es totalmente reciclada.

En cuanto al recorrido, el gerente de TopTime indicó que será el mismo que el año pasado, por lo que no solo se disfrutará de las calles de la ciudad, principalmente León y Castillo, sino también del litoral, pasando por la Avenida Marítima entre los túneles de Julio Luengo y el parque San Telmo.

En la presentación, también participaron el presidente del Cabildo de Gran Canaria, Antonio Morales, su consejero de Deportes, Aridany Romero, y la alcaldesa de Las Palmas de Gran Canaria, Carolina Darias, quienes ensalzaron los valores y la proyección de la San Silvestre capitalina.

Así, Morales definió la carrera popular como «uno de los grandes momentos de la Navidad» en la ciudad y la isla, siendo la San Silvestre sinónimo de inclusión,

uniendo deporte y estas fechas tan señaladas.

Pero sobre todo destacó el «pilar fundamental» que supone en el evento la sostenibilidad, y cómo la «circularidad es un elemento diferenciado».

Por su parte, Carolina Darias recalcó que la San Silvestre y la ciudad tienen un «matrimonio que no puede faltar cuando llega el fin de año», haciendo hincapié en la importancia de la colaboración entre administraciones para que pueda llevarse a cabo la carrera solidaria.

Es por este carácter solidario que llamó a la ciudadanía palmerense e insular a que participe en la San Silvestre para superar la barrera de los 9.000 corredores y acercarse a la meta a medio y largo plazo que se ponen los organizadores: las 12.001 personas que hubo antes de la pandemia.

El próximo 31 de diciembre, en doble horario -a las 16.00 horas la infantil de 600 metros, y a las 17.00 horas la principal de 6 kilómetros- la marea verde que corre en fin de año por la ciudad volverá a colonizar las calles.



Nosotros gestionamos, tú disfrutas  
de la magia de la Navidad.

**¡FELICES FIESTAS!**



Los Gestores Administrativos te ayudan y asesoran.  
Acude a tu Gestoría Administrativa más cercana.

**Colegio Oficial de Gestores Administrativos de Las Palmas**



Calle León y Castillo, 20 - 2º - Las Palmas de Gran Canaria - Teléfono: 928 367 587 - [gestoreslaspalmas.org](http://gestoreslaspalmas.org)



# Contra el frenesí navideño, la lectura

## Ocho libros para los que acaban agobiados con la intensidad de estos días

EFE

### 1 Juan Gómez Bárcena (Seix Barral) Mapa de soledades

Juan Gómez Bárcena (Santander, 1984) recorre las vidas de grandes solitarios de la historia y la literatura en 'Mapa de soledades', un ensayo narrativo que reúne bibliografía, anécdotas y experiencias en primera persona y recorre diferentes tiempos y lugares.

Desde los monjes de Santa María de Huerta, en Soria, hasta los hikikomori japoneses, de María Antonieta a Miley Cyrus, del nazi Albert Speer a la escritora Emily Dickinson. Hay solitarios forzados y por elección, soledades pasajeras y permanentes, soledades que hacen enfermar y otras que conducen a la creación.

### 2 Lola López Mondéjar (Anagrama) Sin relato

Ganadora del Premio Anagrama de Ensayo 2024, esta obra plantea la pérdida de narratividad y de capacidad para contarse a sí mismo como una de las grandes transformaciones del individuo posmoderno, una atrofia agudizada en quienes han nacido en la era digital.

Entre la filosofía, la sociología y el psicoanálisis, López Mondéjar obser-

va «un déficit de pensamiento y de imaginación» e incide en que, en el «capitalismo de la atención», el ciudadano siempre rodeado de estímulos parece abocado a convertirse en un «yo mínimo, sin apenas autoconciencia y, paradójicamente, desatento, incapaz de conversar, de rozarse, de comprender al otro».

### 3 Jorge Freire (Libros del Asteroide) Los extrañados

Ensayo literario sobre el desarraigo y la no pertenencia a través de las vidas de P.G. Wodehouse, José Bergamín, Vicente Blasco Ibáñez y Edith Warton, cuatro escritores que siempre se sintieron fuera de lugar y se encomendaron a la tarea de convivir con el extraño que habitaba en su interior.

Jorge Freire (Madrid, 1985), filósofo y escritor, autor de biografías sobre Edith Warton o Arthur Kroestler y de ensayos como 'La banalidad del bien', invita a reflexionar, a través de esas vidas, sobre la actual llamada «cultura de la cancelación» y sus consecuencias.

### 4 Vicente Valero (Periférica) El tiempo de los lirios

Un diario de un viaje por la Umbría italiana, descubriendo las huellas de san Francisco de Asís en la obra de artistas de todas las épocas, desde pintores renacentistas como Giovanni di Pietro y Lo Spagna a escritores como Goethe, Montaigne, Simone Weil o Herman Hesse.

Vicente Valero (Ibiza, 1963) trae al presente el pensamiento de aquel joven Francisco que despreciaba el dinero y practicaba la pobreza voluntaria frente a una iglesia y sociedad obsesionadas por la riqueza.

### 5 Ramón Andrés (Acantilado) Despacio el mundo

El filósofo Ramón Andrés (Pamplona, 1955) propone un paseo por la historia de la pintura de los siglos XV al XVIII en las que los músicos y sus instrumentos cobran protagonismo, una cincuenta de obras de autores como Degas, Manet, Jean Louis David, Watteau, Luca Giordano, Rubens o Caravaggio.

El autor apela a un lector atento y que apueste por «vivir despacio» y por «el arrojo de oponerse a un mundo tratado a empujones». Así arranca el prefacio: «Un espíritu en calma lo entiende todo. Apaciguar el corazón o, si se quiere, la conciencia, es hacerse a un camino que promete el descanso».

### 6 Juan Arnau (Galaxia Gutenberg) La meditación soleada

El filósofo y astrofísico Juan Arnau (Valencia, 1968) plantea un cambio de «cultura mental» en su nuevo libro, una visión del mundo desde el empirismo radical, donde el cerebro es «una experiencia mental» y la percepción, la memoria, el deseo y el lenguaje no son fenómenos individuales sino colectivos.

Especialista en filosofías orientales, Arnau sintetiza en esta obra su pensamiento filosófico, puente entre Oriente y Occidente y alerta contra «el mito de la ciencia».

### 7 Joseph Campbell (Atalanta) Mito y sentido

'Mito y sentido' recupera una serie de entrevistas realizadas entre 1968 y 1978 al mitólogo estadounidense Joseph Campbell (1904-1987), autor de 'El héroe de las mil caras' (1949), un libro fundamental e inspirador para generaciones de lectores, psicólogos, artistas y escritores.

El volumen se conforma como una larga entrevista en la que el autor ahonda y explica, para todo tipo de lectores, cuestiones cómo de dónde vienen los mitos o cómo las sociedades modernas pueden convivir con ellos y conocer así los aspectos más universales de la humanidad.

### 8 Alberto Chimal (Atalanta) Las estancias secretas

El mexicano Alberto Chimal (Toluca, México, 1970), uno de los principales exponentes de la literatura fantástica iberoamericana, Premio Nacional de Cuentos en su país, Premio Colima y finalista del Rómulo Gallegos reúne en 'Las estancias secretas' diecisiete cuentos en los que confluyen lo fantástico, el terror, la ciencia ficción y lo mítico en una antología donde prima la transgresión y la experimentación.

Chimal, que considera la imaginación como el gran elemento transformador de las personas, interpela al lector en cada uno de sus relatos, contruidos como orfebre relojero, para a través de sus símbolos y territorios míticos abordar los secretos de la naturaleza humana.



Esta Navidad brinda con  
**Vinos de Lanzarote**

Se recomienda el consumo responsable de alcohol  
www.dolanzarote.com

# La Guagua Turística más solidaria por Navidad

CANARIAS7

La Guagua Turística de Las Palmas de Gran Canaria, con la colaboración de Turismo LPA del Ayuntamiento, ofrecerá esta Navidad tours navideños a los residentes en la isla de Gran Canaria a fin de recaudar fondos para los afectados por la dana en Valencia.

Hasta el próximo 4 de enero, los grancanarios tienen la oportunidad de redescubrir la ciudad en familia desde la cubierta superior de la popular guagua roja, panorámica, caracterizada con motivos navideños para la ocasión. Con ello, los pasajeros del tour de Navidad estarán ayudando a otras personas a recuperar la normalidad tras las precipitaciones torrenciales del pasado mes de octubre, pues la compañía donará a este fin la recaudación íntegra.

La Guagua de la Ilusión realizará un recorrido diario a las 16.30 horas con salida y llegada en la parada principal del Parque Santa Catalina, excepto los días 20, 24 y 31 de diciembre.

El tour tiene una duración aproximada de 75 minutos y pasa junto a algunos de los lugares más emblemáticos de Las Palmas de Gran Canaria, como los

## Ofrecerá tours navideños a los residentes en Gran Canaria a fin de recaudar fondos para los afectados por la DANA en Valencia



barrios de Triana y Vegueta o el Auditorio Alfredo Kraus y la playa de Las Canteras. Los tours de los días 19 y 23 de diciembre irán

acompañados además por animación musical y personajes navideños.

El precio es de 5 euros por per-

sona y la cantidad íntegra se destinará a Cáritas para ayudar a los afectados por las lluvias.

El concejal de Turismo del

Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria, Pedro Quevedo; la directora de operaciones de City Sightseeing, Estefanía González; y la secretaria general de Cáritas Las Palmas, Caya Suárez, presentaron días atrás la iniciativa en la parada de la Guagua Turística en el Parque Santa Catalina, y además disfrutaron del primer recorrido solidario. El edil apuntó que «siempre es una opción muy recomendable subir a la Guagua Turística, pero si lo hacemos por una causa solidaria el recorrido por la ciudad suma un valor especial».

Por su parte, Estefanía González, declaró que «cada Navidad, La Guagua de la Ilusión ofrece a las familias de Las Palmas de Gran Canaria una actividad de ocio, divertida y didáctica, para que disfruten de su tiempo juntos durante las vacaciones. A cambio de un precio simbólico, ayudarles a compartir estos momentos nos permite al mismo tiempo mejorar la vida de otras personas. En esta ocasión, hemos querido destinar la recaudación a las personas que sufrieron la devastación de la DANA y esperamos sinceramente que podamos llevarles también un poco de ilusión».

**Café**  
**ORTEGA**® "un buchito, sabrosón"

Les desea Feliz Navidad



Todas las personas que trabajamos en  
la Universidad del Atlántico Medio  
les deseamos **Feliz Navidad.**



# ¿Regalos de segunda mano? Sí, cada vez más

DANIEL DE LUCAS

Una de las grandes preocupaciones cuando se acercan estas fechas son los regalos. ¿Qué presupuesto tenemos? ¿Qué le puede gustar al destinatario? Surgen muchas dudas al respecto... ¡y hasta algún prejuicio! Por ejemplo, regalar productos de segunda mano... ¿quedará cutre? Veamos...

Desde hace unos años, los regalos 'fallidos' –que no nos gustan o que ya tenemos– acaban, en muchos casos, en locales o páginas de segunda mano. Y esta práctica ha dado paso a otra: estos sitios ya no solo son destino de artículos desechados a los que también recurrimos por si hay algo que necesitamos a buen precio: han pasado a convertirse en escaparates donde hay opciones para regalar. ¿Por qué se han puesto de moda para este menester? Primero, por el cambio de mentalidad –ya nadie piensa que regalar algo usado, si está bien elegido, esté mal, porque la calidad de los productos ha aumentado– y, segundo: la oferta se ha ampliado muchísimo y va desde ropa y accesorios a libros, juguetes, muebles, móviles, video-

juegos, videoconsolas, electrodomésticos y, en definitiva, a cualquier cosa que se nos ocurra.

Pero el factor clave, claro, es el ahorro. En estas fiestas vamos a gastar en regalos navideños más que nunca, unos 243 euros por persona, un 11% más que el año pasado, según el estudio anual 'Hábitos de compra en España Navidades 2024' de Eloja. Y para no engordar mucho este presupuesto, el 85% de los españoles comprará al menos un artículo reutilizado como regalo de Navidad, aunque, como media, serán tres los productos usados que adquirirán los que se abonen a esta opción. Es la principal conclusión que arroja el estudio 'La Red del Cambio 2024', encargado por la conocida plataforma de venta de productos de segunda mano Wallapop. Según este informe, para el 94% de las personas el precio es determinante en todas sus decisiones de consumo y el 66% se plantea vender enseres que no utiliza para financiar sus compras navideñas estos días. De hecho, los españoles calculan que si vendieran las compras que realizaron el pasado Black Friday y que no han utilizado podrían

DUDAS

## ¿Te parece cutre?

**Dónde mirar:** Aunque las tiendas 'online' son la opción a priori preferida para este tipo de compras de segunda mano (más del 70% de los compradores así lo afirman), los mayores de 65 años siguen decantándose por las tiendas físicas para poder comprobar el estado del producto y elegir.

**Por qué no:** Los tres motivos más mencionados por aquellos consumidores que rechazan este tipo de compras son que no contemplan comprar productos de segunda mano para realizar regalos (34%), la desconfianza por falta de garantía (31%) y que no les gusta adquirir un producto que ya ha sido usado por otra persona (22%).

conseguir una media de 84 euros, es decir, un tercio del presupuesto que dedicarán a regalos.

«La reutilización se consolida año tras año como una opción de consumo cada vez más común entre los es-



pañoles en momentos de gran consumo como la Navidad», apunta Cristina Gómez, portavoz de la empresa impulsora de la investigación. Y confirma que el factor económico es el que más pesa a la hora de elegir la mejor opción para regalar en estas fechas. «Comprar artículos reutilizados para regalar a los seres queridos nos da una oportunidad de ajustar el presupuesto sin tener que renunciar a la calidad e incluso a la sostenibilidad», recalca. Así lo entienden también los destinatarios de estos obsequios de segunda mano: cerca de un 90% de los encuestados asegura que no les importaría que les regalasen cosas reutilizadas.

## Obsequios más buscados

Según el estudio de Wallapop, los productos usados que más se com-

pran para tener un detalle con nuestros allegados son los libros (50%), smartphones (27%) y ropa (26%). Por edades, los mayores de 65 años se decantan en masa por los libros (75%), según datos del Observatorio Cetelem, especializado en hábitos de compra. Y en el caso de los juguetes, los clientes de entre 35 y 39 (47%) son mayoría.

Tal y como recogen los estudios de mercado, los destinatarios de regalos cada vez damos más valor a la calidad que a la cantidad, y por eso siete de cada diez prefieren productos de segunda mano en buen estado antes que uno nuevo de peor factura, sobre todo en lo que a prendas y complementos se refiere. ¿Mejor un bolso de marca usado que uno nuevo de mala calidad? Parece que sí.

matutano

**Munchitos**

**ÚNICOS**

#ÚnicosComoNuestrasIslas

40  
emalsa  
1984 / 2024

part of  
saur  
mission  
water



En 2024, hemos cumplido 40 años al servicio del agua  
y de la población de Las Palmas de Gran Canaria y Santa Brígida.  
¡Vamos a por los siguientes 40!

*¡Feliz Navidad y Próspero 2025!*



Mejor Empresa  
Público-Privada de España

# ¿Qué regalos son los más buscados?

Tecnología, bienestar y personalización, las tendencias que arrasan estas Navidades



**R**elojes, anillos inteligentes y auriculares lideran la búsqueda de regalos de estas Navidades. En este contexto, un reciente estudio realizado por 'Súmate Marketing', la agencia internacional de marketing digital, revela mediante herramientas internas y análisis de tendencias que estos artículos tecnológicos son los regalos más buscados para las fiestas que están a punto de comenzar.

De acuerdo con los datos de búsquedas online y la evolución de estas en los últimos tres meses, los productos más deseados de esta temporada reflejan una clara preferencia por la innovación y la funcionalidad.

Preferencias en regalos de Navidad por sectores:

- En el ámbito de la electrónica, los relojes inteligentes y los auriculares inalámbricos se alzan como favoritos, con incrementos de búsqueda del 665% y 400%, respectivamente, en los últimos tres meses, lo que demuestra una creciente fascinación por los dispositivos conectados y el Internet de las Cosas.

- Respecto a los juguetes, los clásicos como Lego (+1627%) y las figuras Funko Pop (+1963%) siguen alimentando la imaginación de mayores y pequeños y se consolidan como opciones que no pasan de moda y que continúan cosechando un éxito rotundo entre todas las edades.

- La categoría de salud y bienestar también registra un aumento notable, y en ella destacan los calendarios de Adviento de belleza y cosméticos (+53,99%) y las mantas eléctricas, que experimentan un asombroso crecimiento del 2500% en el volumen de búsquedas online en los últimos tres meses.

- Por su parte, el cuidado personal sigue ganando adeptos: los sets de skincare (+21%) y las velas, especialmente las navideñas (+100%), encabezan las preferencias en la categoría de belleza.

- En el terreno de la moda, el protagonismo se lo llevan los zapatos de tacón (+425%) y los jerséis en tonos burdeos-el color de moda de esta temporada- para mujer, con un espectacular aumento del 2500%.

- En hogar y jardín, productos como las máquinas generadoras de sonidos para dormir (+100%) se posicionan como opciones perfectas para quienes quieran hacer un regalo que favorezca el descanso.

- Finalmente, en accesorios, la joyería personalizada (+125%) y las esterillas gruesas de pilates y yoga (+300%) destacan como regalos útiles y originales.

Cristina Gómez, consultora especializada en SEO, Copywriting y detección de tendencias en Súmate Marketing, señala que, «además de los clásicos que triunfan cada año, esta temporada aumenta la popularidad de los regalos experienciales como talleres, entradas para eventos o suscripciones. El interés de los compradores ha virado hacia productos útiles y prácticos, así como elementos centrados en el bienestar y que conectan con la necesidad de pausar el ritmo de vida frenético de sus destinatarios. Además, los artículos sostenibles y ecológicos se consolidan como una de las grandes apuestas de esta Navidad, reflejo de una de las mayores tendencias de consumo y la preocupación social por el medioambiente. Por último, los regalos personalizados o customizados se han convertido en una de las opciones más buscadas por quienes quieren sorprender con un detalle significativo».

Detectar cuanto antes las tendencias online y, si es posible, adelantarse a su eclosión, es clave para las marcas, especialmente para las del ámbito B2C. Disponer de esta información sobre los términos más buscados permite adaptar las tácticas de marketing digital y llevar a cabo acciones como el renombrado de productos o la optimización de las campañas de publicidad para alinearlas con los intereses del público objetivo. De este modo, se mejora el posicionamiento SEO y se incrementa la rentabilidad de los anuncios.

SCAN QR

El Churrasco Restaurante les desea una Feliz Navidad y un próspero año nuevo.

www.elchurrascorestaurante.com

LAS PALMAS  
+(34) 928 27 20 77

MELONERAS  
+(34) 928 14 88 83

**Evitar llegar con hambre a la mesa, masticar bien o realizar un descanso activo después de las comidas son algunas de las claves**



**1 No llegar con hambre a la mesa.** Uno de los errores más comunes es 'saltarse las comidas' previas para 'guardar espacio' en el estómago antes de la comida principal. Sin embargo, es importante no llegar con hambre, evitando omitir comidas como el desayuno. No hay que saltarse ninguna comida. Estudios señalan que saltarse comidas puede llevar a comportamientos alimentarios poco saludables, como los atracones, asociados con malestar gastrointestinal y dispepsia.

**2 Tener en cuenta las proporciones de cada alimento.** Medio plato lleno de verduras y algo de fruta, un cuarto con hidratos de carbono saludables (integrales) y el último cuarto con proteína de calidad (pescado, aves, legumbres, frutos secos). Esta recomendación debería seguirse siempre, ya que forma parte de una educación nutricional básica, y está basada en la guía «El Plato para Comer Saludable», de Harvard, fundamental para que la comida sea lo más equilibrada posible. Siempre debe haber una parte de vegetal, como ensaladas, cremas, brochetas o timbales de verduras. En cuanto a los postres, la nutricionista recomienda tomar primero fruta ya cortada, como piña o papaya, que ayudará a la digestión, antes de consumir dulces típicos, para así reducir el capricho de dulce.

**3 Comer con tranquilidad, masticar bien.** Es recomendable apreciar el tiempo de las comidas navideñas compartido con familiares y amistades. Masticar bien la comida, aprovechar el tiempo entre plato y plato para charlar, dará tiempo a que lleguen las señales de saciedad al cerebro, esas hormonas secretadas por el tracto gastrointestinal que inhiben el apetito.

**4 Evitar el alcohol con el estómago vacío.** Aparte de aumentar la velocidad de absorción, beber con el estómago vacío incrementa el apetito. Además, las bebidas alcohólicas ralentizan la digestión y provocan digestiones pesadas, por lo que su ingesta debe ser limitada. La mejor bebida para mejorar la digestión es el agua, clave para contrarrestar efectos del alcohol como la deshidratación y para mantener una buena pauta hídrica que ayuda a la regularidad intestinal. El consumo de agua debe estar integrado en una dieta saludable, no solo en estas fechas. Si hay un 'antojo' de refrescos, señala Obón, la kombucha es una buena opción al ser rica en probióticos y antioxidantes, pero con cuidado porque tiene trazas de alcohol, gas y alguna contiene azúcares añadidos.

**5 Descanso 'activo' después de las comidas.** Hay que moverse después de comer. Si el tiempo acompaña, salir a dar un paseo ligero es una de las mejores maneras de ayudar al sistema digestivo. Si hay niños en casa, jugar con los pequeños y pequeñas es una actividad recomendable. Investigaciones de la Universidad Goethe de Frankfurt indican que un paseo después de las comidas tiene un impacto muy beneficioso sobre la hiperglucemia postprandial, mejora la motilidad intestinal y reduce la sensación de pesadez. La reducción glucémica es mucho más efectiva cuando se hace ejercicio después de las comidas que antes de ellas.

**E**  
**ENAIRGY**  
clima eco-industrial

LES DESEA  
**FELIZ NAVIDAD**

DISTRIBUIDOR OFICIAL AUTORIZADO  
928 480 804 - www.enaergy.es



Juntos más fuertes  
**Juntos movemos el futuro**

*¡Feliz Navidad!*

**DOMINGO ALONSO GROUP**