



Forja

nº 49- julio de 2026

Boletín de la Asociación *Mesa de Trabajo por Los Navalmorales*
Consejo Editorial: Junta Directiva



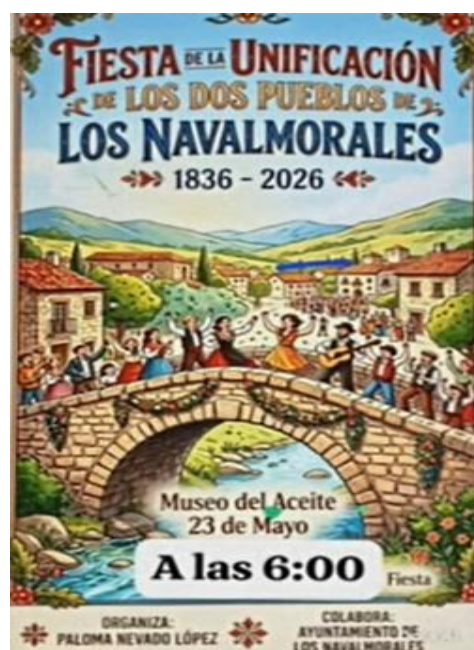
CORPUS CHRISTI LOS NAVALMORALES: ESPERANDO EL MERECIDO RECONOCIMIENTO

Superando las mejores expectativas, el trabajo, el esfuerzo y la ilusión de todo un pueblo se vieron plasmados en suelos y paredes de sus calles y plazas en forma de magníficas alfombras de colores y preciosos toldos. Es de justicia reconocerlo y recompensarlo, declarando el Corpus Christi como

FIESTA DE INTERÉS TURÍSTICO REGIONAL

CELEBRAMOS NUESTRA HISTORIA

190 años de la unificación de Navalmoral de Pusa y Navalmoral de Toledo, un ejemplo de progreso, hermandad, tolerancia y visión de futuro.



Forja

Boletín de la Asociación
Mesa de Trabajo por Los
Navalmorales
Nº 49
Julio 2026

CONSEJO DE REDACCIÓN

Amparo Carpizo
Antonio Martín
María Teresa de Castro
Mariví Navas
Teresa Noguera
Pedro Sánchez
José Miguel Clemente

EDICIÓN

Pedro Gómez

FORJA

agradece a todos los
colaboradores su aportación
desinteresada, que
contribuye a llenar de
contenido esta publicación.
Los artículos y las opiniones
vertidas en Forja son
responsabilidad exclusiva de
sus autores.

	Pág.
SALUDA del Presidente Antonio Martín	2
EMPRENDEDORES	
➤ Conversación con José Ortiz Hontanar. Mayte Noguera Martín y Amparo Carpizo	3
➤ Entrevista a Fernando Sánchez Serna. Nuevo carpintero de Los Navalmorales. Mayte Noguera Martín y Amparo Carpizo	4 - 6
CASAS RURALES	
➤ Alojamiento rural "La casa del rollo". Amparo Carpizo	7 - 10
➤ Casas rurales "La chocolatera" y "La fragua del sauce". Amparo Carpizo y Teresa de Castro	11 - 12
INSTITUCIONES	
➤ Ayuntamiento de Los Navalmorales. Hechos que hablan por sí solos. Antonio Talavera Martín	13 - 14
➤ Cruz Roja. Asamblea de Los Navalmorales. Activa y cerca de ti. Pedro Sánchez Sánchez	15
➤ CEIP San Francisco. Programa R.E.T.O. Pedro Gómez	16 - 17
➤ Centro de Salud de Los Navalmorales. II Jornada de Salud en el Medio Rural. Dra. Begoña de la Iglesia López	18 - 20
➤ IES Los Navalmorales. Una labor enriquecedora y comprometida. José María Sánchez-Cid Arenas	21 - 22
➤ Biblioteca Municipal. Lectura y Los Navalmorales. Arturo Marqués	23 - 25
RINCÓN DEL ESCRITOR	
➤ Cumbres borrascosas. Ángeles Calvo Sánchez-Cid	26 - 27
➤ Inteligencia artificial (IA): ¿qué es verdad y qué es mentira? Isidoro Moreno Sánchez	28 - 30
➤ Combo. Sergio Escribano Clemente. Viñeta de Rosalía Clemente	31
➤ La soledad, de nuevo. Ángel Muñoz Jiménez	32
➤ Labrador. Germán Pinto Recuero	33
➤ Paisajes alpinos. Javier Gómez Recuero	34 - 37
➤ Poema 4 - Segadores. Clemente Arroyo	38
➤ ¡Endorfinat! Pedro Gómez	39
➤ Atardecer en la Sierra del Santo. Jesús Navarro Lahera	40
➤ Un pueblo que enamora. Flor Illán	41
CRÍTICAS LITERARIAS	
➤ Cosas que nunca dije. Mariví Navas	42 - 45
➤ Pábulos: memoria viva de nuestro campo en versos. Gerardo Ruiz Morales	46
➤ Raíces en versos: crónica de un recital poético. Marilí Clemente Muñoz	47 - 49
➤ Su rostro entre nosotros. Mariví Navas y Jesús Bermejo	50 - 54
➤ Quinto centenario de Santa Ana de la Bienvenida (1525 - 2026). Antonio Martín	55
HISTORIA	
➤ Villarejo de Montalbán en la edad moderna. II. Florencio Huerta García	56 - 58
➤ Un tallador de la real casa de la moneda de Santiago de Chile y el Cristo de las Maravillas. Arsenio Talavera	59 - 62
➤ Recuerdo de Los Navalmorales: la gripe española. Luis Valero de Bernabé y Martín de Eugenio	63
EL TRANSPARENTE	
➤ Solemnidad del Corpus Christi. Mario González, párroco de Los Navalmorales	64 - 65
RUTAS Y NATURALEZA	
➤ Ruta al vértice geodésico de la Sierra del Santo. Elena Rivera	66 - 67
➤ Respeto al medio ambiente. Juan Julián García Gómez	68 - 70
ASOCIACIONES	
➤ Hermandad de la Santa Cruz. Corpus Christi 2026: unión por Jesús sacramentado. Ángel Romero	71 - 72
➤ La Amistad. M.ª Carmen Sánchez-Élez López	73
➤ Banda Pepe Menor. Rosa María del Puerto	74 - 75
➤ Club de ajedrez: <i>in memoriam</i> . Ricardo Recuero Gómez	76
➤ Coros y Danzas Nuestra Señora de la Antigua. Mónica López	77 - 78
➤ La Mirada Verde. Álvaro Luna Morales	79
➤ Asociación Mesa de Trabajo por Los Navalmorales. Mesa de trabajo: en movimiento constante. Antonio Martín	80
➤ Asociación MENA. Modesto Gómez	81
➤ Asociación Somos Los Navalmorales. Juan Recuero Pineda	82 - 83
➤ Asociación de Jubilados y Pensionistas Maestro Serrano. José María Arriero	84
FIESTAS Y TRADICIONES	
➤ Fiestas en honor al Santísimo Cristo de la Fuente 2026. Ignacio Hiniesto	85 - 86
➤ Pregón de las fiestas del Cristo de la Fuente - 2026. Clemente Arroyo	87 - 88
➤ Los quintos y los perros de San Sebastián en Santa Ana de Pusa. Manuel Arroba	89 - 92
➤ Primera fiesta de la unificación de Los Navalmorales, 1836-2026. Paloma Nevado López	93 - 94
DEPORTES Y SALUD	
➤ CD Los Navalmorales FS. David Martín	95
➤ Club Deportivo Sports Pusa. Marcos Celada	96
➤ La fuerza como hábito saludable. Francisco Mencía Bastanchury	97 - 99
➤ Consejos para tu bienestar. Rossy	100
➤ Dormir bien es posible. Dra. Begoña de la Iglesia López	103
PLANTAS	
➤ Las plantas: un remanso de paz y disfrute en días de verano. Teresa de Castro del Pozo	104 - 105
ESCRITOS DE OPINIÓN Y RELATOS	
➤ Los Navalmorales, un pueblo con músculo. Alberto González González	106
➤ ¡Shhh! ¡Silencio...! M.ª Ángeles Martín	107 - 108
➤ Un jardín en Los Navalmorales. Mercedes Mencía	109 - 110
➤ Un león en Los Navalmorales.	111 - 113
ANUNCIOS.....	
	103

SALUDA DEL PRESIDENTE

*Nada te turbe,
nada te espante,
todo se pasa,
Dios no se muda;*

Estimados *Forjadores de sueños*:

Permitidme saludos hoy con este breve gran poema de **Santa Teresa de Jesús** que nos transmite un mensaje de paz interior, confianza y aceptación, recordándonos que las dificultades y adversidades son pasajeras. En un mundo dominado por hombres, Teresa de Cepeda y Ahumada (1515-1582), originaria de Ávila, defendió el derecho de las mujeres a desarrollar su propia personalidad. De ese empeño convenció a sus mejores contemporáneos: Fray Luis de León, San Juan de la Cruz, San Francisco de Borja, Fray Juan de Ávila, el padre y profesor Domingo Báñez, el inquisidor Quiroga e incluso al mismísimo Felipe II... ¡Una auténtica y precoz feminista! Y a pesar de los desprecios, vejaciones e insultos múltiples, viajó por toda España con idéntico espíritu que al principio y renovada ilusión.

¿Y a santo de qué, os preguntaréis vosotros, viene esta introducción? Bueno, pues para referirme a uno de los grandes acontecimientos de este año, como ha sido la visita del Papa León XIV a España: Madrid, Barcelona y las Islas Canarias disfrutaron con su presencia y su mensaje. Los datos hablan por sí solos:

Congregó, apoyado por un despliegue de más de 20.000 voluntarios, a **2,5 millones de fieles** en sus distintos actos y misas; entre ellos a más de **medio millón de jóvenes** en la plaza de Lima (Madrid), a 70.000 personas en el Santiago Bernabeu; recorrió **2.500 km** durante los 7 días de duración del viaje y la estimación del impacto económico fue superior a los **125 millones de euros**.

Pero lo más curioso e impactante fue el discurso que dio a nuestros representantes en las Cortes y, como consecuencia, los más de siete minutos de aplausos ininterrumpidos por parte de todos los grupos políticos, algo que no había ocurrido jamás. Pero, ¿qué dijo para merecer tan grande ovación? Sencillamente, recordó los principios básicos del mensaje de Jesús. El Papa instó a los parlamentarios a ejercer una "altura de miras", recordando que cada ley afecta a personas de "carne y hueso", especialmente a los más desfavorecidos. Señaló que las reformas técnicas y legales son insuficientes si no van acompañadas de una profunda renovación moral de la vida pública; y en un gesto de humildad, admitió abiertamente que, a lo largo de la historia, ni la sociedad ni la propia Iglesia católica estuvieron siempre a la altura de las circunstancias ni de los más vulnerables. Cuestionó si una sociedad puede considerarse justa si "deja en la sombra" al niño no nacido, al anciano, al enfermo o a quien depende enteramente de los cuidados de los demás. Advirtió que la legítima pluralidad política jamás debería

*la paciencia todo lo alcanza,
quien a Dios tiene
nada le falta:
solo Dios basta*

degenerar en una "descalificación permanente del adversario". Afirmó que la paz social se construye también mediante las palabras, las cuales tienen el poder de abrir caminos o de distorsionar la realidad impidiendo el diálogo. Invitó a transformar los conflictos institucionales en caminos de entendimiento y reconciliación a través de la escucha mutua. Reclamó para las personas migrantes y refugiadas un trato digno, una acogida respetuosa y vías de integración reales y seguras, atacando directamente las redes de traficantes y subrayando la necesidad de atajar las causas en los países de origen para salvaguardar el derecho de las personas a prosperar en su propia tierra. Defendió el papel de la familia como la primera institución donde se aprende a cuidar, perdonar y convivir. Recordó la importancia de que el Estado colabore con las instituciones educativas respetando el derecho primario de los padres a elegir la educación de sus hijos, y cerró su intervención elogiando las raíces históricas y la rica tradición cultural de España, deseando que el país continúe siendo una "tierra de encuentro, de solidaridad y de esperanza".

Todo para nada. Al día siguiente, el "y tú más" volvió a campar a sus anchas entre "sus señorías". Es lo que tenemos hoy en un mundo cada vez más polarizado y peligroso.

Y me despido con el corazón aún afligido recordando a nuestros hermanos venezolanos que han sufrido recientemente uno de los más graves seísmos de los últimos años; y es que "a perro flaco todo son pulgas". Ayudémosles en la medida de nuestras posibilidades, pues lo van a necesitar durante mucho tiempo.

No me cabe más en una página, tan solo quiero invitaros de nuevo a colaborar con nosotros a través de mesa@losnavalmorales.com, a hidrataros debidamente contra "la calor" que nos agobia (no tanto por sí misma sino porque nos lo recuerdan cada diez minutos), y a disfrutar a tope cada segundo de este verano 2026. Y no os preocupéis demasiado... ya vendrá el invierno.

Gracias a todas las personas que hacen posible que *Forja* siga existiendo como vehículo de comunicación y ejemplo de uno de los principios básicos de las democracias actuales: **la Libertad de Expresión**.

Antonio Martín del Río
Presidente de la Mesa de Trabajo por Los Navalmorales

EMPRENDEDORES

Conversación con José Ortiz Hontanar



Forja. - Hoy hablamos con José Ortiz Hontanar, un joven emprendedor de Los Navalmorales, al frente de una empresa familiar que abarca dos sectores tan duros como interesantes: La agricultura y las excavaciones. José representa la tercera

generación de un legado construido a base de esfuerzo, madrugones y el rugido de los motores y, por si fuera poco, también se dedica a la distribución de calderas de biomasa.

P. José, eres la tercera generación de una familia dedicada a la agricultura y las excavaciones ¿se nace con la vocación o fue algo que elegiste conscientemente al crecer?

R. Es verdad que crecí en el tractor de mi padre, pero una profesión tan dura como esta te tiene que gustar o sería imposible dedicarte a ello.

P. Tu abuelo empezó el camino, tu padre lo consolidó y ahora te toca a ti continuarlo, ¿qué es lo más valioso que has aprendido de las generaciones anteriores?

R. He aprendido el oficio gracias a mi padre y a mi abuelo, pero sobre todo con mi compromiso total con lo que hago.

P. Gestionar dos sectores a la vez (campo y maquinaria pesada) no es fácil, ¿cómo combinas la agricultura y las excavaciones en el día a día?

R. A mí lo que más me gusta es la agricultura, pero cuando el campo da tregua, lo combino con

la excavación en fincas del pueblo y alrededores, abriendo zanjás, montando regadíos, etc.

P. El campo español y el sector de las excavaciones se enfrentan a grandes retos: costes de combustible por las nubes, burocracia excesiva, cambio climático... ¿cómo duerme un joven empresario por las noches con tanta incertidumbre?

R. Yo soy autónomo y todas esas cosas me preocupan, pero la burocracia y el papeleo hace que se complique y se encarezca todo aún más. Además, antes mandaban a alguien a inspeccionar, pero ahora tienes que hacerlo tú con una aplicación, hacer la foto correspondiente y esperar a ver si, con suerte, hay cobertura.

P. ¿Existe una crisis real? Vemos que muchos jóvenes huyen del campo y de los oficios duros, ¿qué le dirías a alguien de tu edad que no ve futuro en la tierra o en los sectores tradicionales?

R. Algunos sienten la necesidad de conocer y experimentar cambios, pero a mí me gusta lo que hago. El campo, los animales... Aquí tengo mis raíces y además creo que, gracias a la agricultura, comemos todos. En mi opinión, pienso que los oficios tradicionales son el futuro.

Nos despedimos de José deseándole lo mejor y le damos las gracias por concedernos un poquito de su tiempo para hacer esta entrevista.

Mayte Noguera

Amparo Carpizo

Entrevista a Fernando Sánchez Serna.

Nuevo carpintero de Los Navalmorales



Nos encontramos reunidos en la sede de La Mesa de Trabajo por Los Navalmorales con Fernando Sánchez Serna y con su padre, José María Sánchez Melchor, que le acompaña, para responder amablemente a unas preguntas que le planteamos desde *Forja*, en calidad de joven emprendedor en nuestro pueblo.

Forja. Buenos días, Fernando. Ante todo, muchas gracias a ti y a tu padre por haber accedido a concedernos esta entrevista para contarnos tus comienzos en este oficio de la carpintería e intentar dar a conocer a nuestros lectores el motivo por el que has decidido quedarte en el pueblo y hacerte empresario.

P. ¿Cómo aprendiste el oficio de carpintero?

R. Con mi padre que desde pequeñito pasaba muchos ratos con él en la carpintería y poco a poco fui aprendiendo; al principio, solo observando cómo trabajaba; y ya, de más mayor, ayudándole en todo lo que podía.

P. Por tanto, ¿el origen de tu empresa es la continuidad de la de tu padre?

R. Efectivamente (responde José María). Yo en enero de este año me jubilé y desde entonces Fernando se hizo cargo del taller, por lo que esta es la segunda generación de la empresa.

P. José María, nos interesaría saber cómo fueron tus comienzos y tu recorrido profesional hasta tu reciente jubilación que, nos dices, fue el pasado mes de enero.



R. Me inicié a los catorce años. Primero como ayudante de carpintero con Floro Moreno, que trabajaba fabricando muebles a sus clientes, en la fábrica que montó su hijo Darío Moreno. Más tarde pasé a trabajar directamente con Darío. Al volver del servicio militar monté mi propia empresa junto con mi socio, Luis Miguel García Almendro, denominada JOSÉ MARÍA SÁNCHEZ MELCHOR Y LUIS MIGUEL GARCÍA ALMENDRO, C.B. Estuvimos trabajando juntos durante 19 años, después continué en solitario hasta el pasado mes de enero.

P. ¿Y a ti, Fernando, te gusta el trabajo de carpintero o bien te has animado por continuar el oficio de tu padre?

R. Sí, al principio, estuve realizando distintos trabajos fuera del pueblo, probando otras experiencias en otros sectores, pero ello me llevó a la carpintería, que es lo que más me interesaba. Además de que también me gusta vivir en el pueblo.

P. ¿Estás ampliando la empresa e introduciendo novedades técnicas, aparte de lo que hacía tu padre?

R. Sí, estoy haciendo también reparación y restauración de muebles, introduciendo técnicas de chorro de arena, etc.

P. Además del pueblo, ¿te mueves también por más zonas? Suponemos que continuas con la clientela que ya tenía tu padre, la mayoría de Los Navalmorales, pero ¿intentas ampliar tu radio de trabajo?

R. Tengo bastantes clientes aquí y también fuera del pueblo; los más lejanos están en Madrid. Como curiosidad, tengo un cliente que lleva con mi padre treinta y cinco años, que conoció a través de otro cliente, y que ahora continúa conmigo. Como primer trabajo me encargó una mesa grande torneada y ha quedado muy satisfecho.

P. La forma de dar a conocer tu empresa, a diferencia del boca/oreja de los inicios de tu padre, ¿cómo la llevas a cabo?

R. Estoy en varias redes sociales, por supuesto, pero también el boca / oreja continúa funcionando, ya que, si el cliente queda contento, lo transmite a otras personas

y vuelve a realizarte más encargos.

P. ¿Piensas que los jóvenes de tu generación tienen ganas de quedarse a trabajar en el pueblo?

R. En principio no mucho, piensan –y así es–, que hay más oportunidades de trabajo en las grandes ciudades. También es positivo porque ven y prueban otras cosas, otras experiencias. A mí, personalmente, me sirvió como experiencia y creo que, si el pueblo les ofrece oportunidades, se plantearán seriamente trabajar aquí.

P. Parece que, recientemente, se están creando algunas pequeñas empresas en el pueblo. ¿Te parece importante que cada vez haya más empresas autónomas que revitalicen la economía y la vida local?

R. Claro que es importante, y pienso que les puede ir muy bien, sobre todo en oficios tradicionales que hoy se están abandonando. En mi opinión, son los que mejores perspectivas laborales tienen. Necesitamos fontaneros, electricistas, carpinteros, albañiles... oficios que se están dejando y no hay casi nadie que haga el relevo. Electricistas, por ejemplo, hay dos en el pueblo y uno en Navalucillos, pero que no dan abasto para poder atender la zona. Debo reconocer que yo lo he tenido más fácil al tener ya prácticamente montado el negocio, pero animo a todos los posibles emprendedores a luchar por lo que les guste. Quizá lo tengan un poco más complicado que yo, pero, con ganas de trabajar, nada es imposible.

P. Hay gente que se está viniendo a vivir al pueblo, bien como autónomos o bien teletrabajando por internet. Es cierto que ya tenemos casi todos los servicios necesarios para ello; además, la vivienda es más económica, la vida más tranquila y hay un magnífico entorno natural. ¿Qué otras cosas piensas que necesitaría un joven para quedarse a trabajar y vivir en el pueblo?

R. Lo primero es estar decidido a hacerlo. Después, no estaría demás la ayuda de las distintas administraciones para poder abrir un negocio; y, por supuesto, ganas de trabajar y prosperar. Los inicios nunca son fáciles, pero con perseverancia, los resultados compensan el esfuerzo. También es importante hacer un estudio serio de todo lo necesario para funcionar. Como, por ejemplo, un plan de viabilidad, lo que facilitará el éxito de la nueva empresa. Aquí todo cuesta menos, es más fácil que en otros lugares, pero sí que necesitamos más comprensión por parte de la administración pública y más ayuda en los comienzos, sobre todo en una zona deprimida como la nuestra, ya que tanto se habla de la “España vaciada”.

P. En cuanto a la posibilidad de la unión de varios autónomos para trabajar a nivel de cooperativa, ampliando zonas de actuación y posibles clientes ¿cuál es vuestra opinión?

R. No es fácil montar una sociedad o cooperativa de trabajadores autónomos, aunque si surge la oportunidad ¿por qué no? Todo se puede conseguir con esfuerzo y dedicación.

P. ¿Qué piensan tus amigos de que tú sigas con el negocio de tu padre?

R. Les parece estupendo, porque se están cerrando negocios que marchan bien porque no hay relevo generacional; a veces, porque se marchan a trabajar fuera y, a veces, porque no se deciden a continuar con ellos por diferentes motivos. Así estamos viendo cómo se cierran definitivamente restaurantes, terrazas, mercerías, panaderías...

Aquí, en el pueblo, millonarios no nos vamos a hacer (dice José María), pero todos podemos sacar adelante holgadamente nuestra familia, vivir tranquilos, ser independientes, poder irnos unos días de vacaciones y, también, trabajar más horas cuando el trabajo aprieta para cumplir las fechas que tenemos concertadas. Sería importante que las personas que teletrabajan fuera del pueblo se decidieran a venir a hacerlo aquí. Así descubrirían las ventajas de un pueblo con todos los servicios, bien ubicado y con una calidad de vida que no se encuentra en las ciudades.

Forja. Os damos las gracias, por esta charla tan agradable y constructiva que hemos tenido. Y a ti, Fernando, en concreto, te deseamos mucho éxito en tu trabajo.

**Mayte Noguera
Amparo Carpizo**

CASAS RURALES

Alojamiento rural “La casa del rollo”



Nos ponemos al habla con Alejandro Serrat Pérez y Carmen Sofía Gómez de Salazar de Castro, al objeto de que nos cuenten su experiencia con la casa rural que ofertan en Los Navalmorales.

Ante la imposibilidad de hacer la entrevista personalmente, por no coincidirnos las fechas, amablemente acceden a contestarnos a un cuestionario que les pasamos y que transcribimos para nuestros lectores.

¿CÓMO HABÉIS LLEGADO A LA DETERMINACIÓN DE CREAR UNA CASA RURAL?

La decisión de comprar una casa en Los Navalmorales la tomamos porque es el pueblo de Carmen de toda la vida. Desde pequeña ha venido siempre, ya que sus abuelos tenían casa aquí y, además, parte de su familia sigue

viniendo a día de hoy. Siempre hemos querido que nuestros hijos mantuvieran esa relación tan especial con el pueblo y poder venir con ellos a pasar temporadas.

Cuando compramos la casa y comenzamos la reforma, nos dimos cuenta de que una casa grande conlleva muchos costes de mantenimiento. Fueron unos amigos quienes nos sugirieron que podríamos alquilarla

los fines de semana en los que no estuviéramos, y la idea empezó a tomar forma. A eso se sumó que a los dos nos gusta mucho el sector de la hostelería y que siempre ha sido el sueño de Alejandro poder dedicarse a gestionar un hotel pequeño, con encanto, cuidando cada detalle y haciendo que la gente se sienta cómoda y como en casa. Todo eso, unido a las ganas de dar a conocer el pueblo y atraer visitantes, nos animó definitivamente a dar el paso.

¿TUVISTÉIS APOYO Y/O AYUDAS DE ALGÚN PLAN ESTATAL?

No, no hemos contado con ningún tipo de ayuda o subvención. Todo el proyecto se ha llevado a cabo con recursos propios, mucho esfuerzo y dedicación.

¿CON CUÁNTAS PLAZAS CONTÁIS?

La casa está pensada principalmente para familias y pequeños grupos. La ocupación ideal es de 8 adultos, ya que dispone de 4 dormitorios

de matrimonio. Además, puede acoger cómodamente hasta 5 niños y 2 bebés, ofreciendo espacios amplios y confortables, pero manteniendo siempre el ambiente acogedor y familiar de una casa de pueblo.



¿TENÉIS CLIENTES DURANTE TODO EL AÑO O SOLO POR TEMPORADAS?

Tenemos clientes durante todo el año. Los fines de semana, puentes y épocas como la primavera y el otoño suelen ser las más demandadas, aunque cada estación tiene su encanto y su público.

¿SUELEN VENIR FAMILIAS QUE YA NO TIENEN CASA EN EL PUEBLO, O BIEN SON CLIENTES QUE QUIEREN CONOCER LA ZONA?

Viene un poco de todo. Muchas familias que tienen raíces en Los Navalmorales y ya no disponen de casa aquí, y también gente de fuera que quiere conocer la zona, disfrutar de la tranquilidad y descubrir un pueblo con mucha vida y tradición. Además, cada vez recibimos más solicitudes de extranjeros, atraídos por el entorno y el encanto del pueblo. También nos han reservado en varias ocasiones personas que vienen a casarse, que utilizan la casa para

vestirse, prepararse y realizar las fotos previas al enlace, algo que nos hace especial ilusión y demuestra lo especial que les resulta el espacio.

¿LOS CLIENTES TRATAN BIEN LAS INSTALACIONES DE LA CASA?

Sí, normalmente la cuidan mucho. Creemos que cuando se les transmite que la casa se ha preparado con cariño, la gente la respeta y la valora.



¿TENÉIS CLIENTES FIJOS QUE REPITAN CON CIERTA FRECUENCIA? ¿O TAMBIÉN, HAY CLIENTES QUE VIENEN PORQUE LES HAN COMENTADO LAS CUALIDADES DE LA CASA Y LA ZONA EN GENERAL?

Sí, tenemos clientes que repiten y otros que llegan recomendados por amigos y familiares. El boca a boca está funcionando muy bien y es una gran satisfacción para nosotros.

¿OS APOYÁIS EN OTRAS CASAS RURALES DEL PUEBLO SI CON LA VUESTRA NO TENÉIS SUFICIENTE, O VICEVERSA?

Sí, intentamos coordinarnos con otras casas rurales de Los Navalmorales cuando no tenemos disponibilidad, y también al revés. Si no podemos alojar a un cliente, siempre

procuramos ofrecerle otras opciones del pueblo, para que aun así pueda venir y disfrutar de la zona. Creemos que es importante colaborar y facilitar que quienes quieren conocer Los Navalmorales puedan hacerlo, porque al final beneficia a todo el pueblo.

¿PERTENECÉIS A ALGUNA RED DE CONTRATACIÓN DE TURISMO RURAL O LO OFRECÉIS POR VUESTRA CUENTA?

Estamos en plataformas de turismo rural, pero también gestionamos reservas directamente, lo que nos permite un trato más cercano y personalizado con los clientes.

ADEMÁS DE LAS NORMAS DE UTILIZACIÓN Y ADVERTENCIA QUE SE SUELEN DEJAR, ¿OFRECÉIS FOLLETOS E INFORMACIÓN DE LAS ACTIVIDADES QUE HAY EN EL PUEBLO, LOS PASEOS POR LA NATURALEZA TAN MARAVILLOSA QUE TENEMOS, PUBLICIDAD DE EMPRESAS Y PRODUCTOS DE LA TIERRA, COMO NUESTRO ACEITE, EL CENTRO DE INTERPRETACIÓN DE LA PONTEZUELA, ¿ETC.?

Sí, ofrecemos información sobre el pueblo, rutas y paseos por la naturaleza, el Centro de Interpretación de La Pontezuela, el aceite y otros productos locales, así como propuestas para conocer mejor Los Navalmorales y su entorno.

De momento no lo hacemos a través de folletos físicos, sino que antes de cada reserva compartimos un mapa personalizado en Google

Maps con todos los puntos de interés: lugares turísticos, comercios, restaurantes, farmacias y servicios útiles. Además, damos recomendaciones de forma muy personal, adaptadas al tipo de grupo que nos visita (familias con niños, parejas, grupos de amigos, estancias especiales), para que aprovechen al máximo su estancia y disfruten del pueblo como si fueran de aquí.

CONTAMOS CON LA CERCANÍA DE CABAÑEROS, TALAVERA DE LA REINA Y TOLEDO, CON SUS MONUMENTOS, TEATROS Y CONCIERTOS, ADEMÁS DE MELQUE EN SAN MARTÍN DE MONTALBÁN, MONUMENTOS, CASTILLOS EN LA ZONA... ¿TAMBIÉN LES INFORMÁIS DE TODO ELLO?

Por supuesto. Destacamos la cercanía al Parque Nacional de Cabañeros, así como a Talavera de la Reina y Toledo, con su oferta cultural, monumental, de ocio y comercial.

Todo lo que citas son visitas muy recomendables por su valor histórico y cultural. Melque sorprende por su conjunto visigodo y su entorno natural, San Martín de Montalbán por su tranquilidad y patrimonio, y La Puebla de Montalbán por su relación con *La Celestina*, su castillo y su casco histórico. Al estar muy cerca de Los Navalmorales, son excursiones perfectas para completar la estancia sin largos desplazamientos.

¿CUÁL ES LA DISTANCIA MÁXIMA QUE SE CONTEMPLA EN LOS FOLLETO?

Solemos recomendar lugares a una distancia cómoda, para que los huéspedes puedan disfrutar sin realizar desplazamientos largos.



¿LOS CLIENTES SE SUELEN IR CONTENTOS DE CÓMO LES TRATAMOS EN EL PUEBLO, DE LOS COMERCIOS, ¿DE SU ESTÉTICA...?

Sí, la mayoría de los clientes se va muy satisfecha. Nos transmiten que valoran mucho el trato cercano y amable que reciben en el pueblo, algo que hoy en día no es tan fácil de encontrar. Destacan también la tranquilidad, la sensación de seguridad y el ambiente agradable que se respira. Los comercios locales, la buena disposición de la gente y el ritmo pausado hacen que muchos visitantes sientan que han desconectado de verdad y que se han sentido bien acogidos, lo que les deja muy buen recuerdo tanto del pueblo como de la estancia.

¿LOS QUE VIENEN EN EL TIEMPO DE INVIERNO, SUELEN QUEJARSE DE LOS HUMOS?

No, nunca nadie nos ha llegado a comentar nada al respecto. Los clientes que nos visitan en invierno

suelen destacar la tranquilidad del pueblo y el ambiente acogedor de la casa, y no hemos recibido quejas relacionadas con humos u otros aspectos similares.

¿QUÉ ACONSEJARÍAIS A LOS QUE ESTÉN PLANTEÁNDOSE ABRIR UNA CASA RURAL?

Que es importante hacerlo con cariño, paciencia y compromiso. No es un proyecto sencillo, pero si se cuidan los detalles y se hace desde el amor por el lugar, resulta muy gratificante.

¿PENSÁIS QUE ES BUENO Y QUE ENRIQUECE NUESTRO PUEBLO Y ENTORNO EL CONTAR CON MÁS VISITANTES?

Sin ninguna duda. Creemos que el turismo rural bien entendido es muy beneficioso para el pueblo y para toda la zona. Aporta movimiento, vida y actividad durante los fines de semana y las vacaciones, y ayuda directamente a los comercios locales, la restauración y los pequeños servicios, que son fundamentales para mantener el pueblo activo.

Además, permite que personas que no conocían Los Navalmorales descubran su entorno, su tranquilidad, su gente y su manera de vivir, y eso hace que se ponga en valor todo lo que tenemos. Cuantas más personas vienen, más se aprecia y se cuida el pueblo, siempre desde el respeto y manteniendo su esencia. Para nosotros, el turismo rural es una forma de dar futuro al pueblo sin perder su identidad.

Os quedamos muy agradecidos por concedernos esta entrevista y os deseamos mucho éxito.

Amparo Carpizo

Casas rurales “La chocolatera” y “La fragua del sauce”

Forja-. Hoy nos reunimos con Rocío Maldonado del Pino y también con su sobrina, Beatriz Bermejo Maldonado, dos buenos ejemplos de mujeres emprendedoras en Los Navalmorales, propietarias de dos alojamientos rurales en nuestro pueblo.



P. Buenos días Rocío y Beatriz, gracias por acceder a concedernos esta entrevista para los lectores de Forja. Para comenzar, nos gustaría que nos explicaseis cómo habéis llegado a ser propietarias de Alojamientos Rurales en Los Navalmorales. Rocío, tú primero, aunque sabemos que estarás cansada porque llegas ahora de trabajar como camarera, oficio que no tendrá ningún secreto para ti, ya que naciste en el Mesón Restaurante Las Ruedas, toda una institución en Los Navalmorales y comarca. Pero dinos, ¿cómo se te ocurrió la oportunidad de negocio de crear una casa rural?

R. En mi caso, somos familia numerosa y cuando viajamos con nuestra familia y amigos, casi siempre utilizamos casas rurales, porque son muy prácticas para los niños y los adultos. De ahí me vino la idea ya que, además, en aquel tiempo no había ninguna en el pueblo y sí en los pueblos de alrededor, funcionando muy bien.

P. Una de las casas se llama La Chocolatera. ¿El nombre lo tenías claro desde el principio?

R. Clarísimo. Con el nombre quise hacer un homenaje a las mujeres de nuestro pueblo que, en mi opinión, son decididas y muy trabajadoras.

P.- Cuéntanos cómo ha sido el proceso, ¿ha sido sencillo, complicado, breve, prolongado...? Y también, ¿habéis tenido alguna ayuda de las administraciones públicas?

R. Bueno, el proceso es largo y tedioso, mucho papeleo y las condiciones que te piden para conceder los permisos son infinitas... En cuanto a las ayudas, yo solicité una ayuda para instalar placas solares, pero aún estamos pendientes de recibirla.



P. ¿Cuántas camas (o plazas) tienes en total?

R. Tengo aprobadas 15 camas.



P. Vamos ahora con tu sobri, Beatriz. Tú regentas la panadería que hay detrás de la Iglesia y, junto con Jaime, abristeis también el alojamiento rural al que llamasteis La Fragua del Sauce, aunque tenemos entendido que había otro nombre sobre la mesa, ¿es correcto?

R. Así es, teníamos previsto llamarlo El Descanso de Vulcano, por el oficio que había acogido durante años la casa y también en referencia al famoso cuadro de Velázquez, pero en democrática votación, no llegó a cuajar. Como la casa está en el llamado camino del Sauce, y además era una antigua fragua, al final nos inclinamos por ese nombre.



P. ¿Con cuántas habitaciones contáis en tu alojamiento rural?

R. Tiene 12 camas aprobadas, y te digo que nosotros no nos acogimos a las ayudas ofertadas por toda la burocracia que solicitan. Y, en cualquier caso, previamente tienes que hacer tú todo el desembolso y luego esperar a que te llegue (o no) la ayuda.

P. Ahora unas preguntas para ambas: ¿Tenéis las casas disponibles todo el año?

R. Sí, aunque las fechas de mayor ocupación son Semana Santa, Navidad y las fiestas del Cristo de las Maravillas.



P. Los clientes más habituales, ¿son gente con orígenes navalmoraleños o más bien de otros lugares? Y otra cosa, ¿habéis comprobado si los que vienen una vez repiten?

R. Tenemos todo tipo de clientes, incluso familias que tienen su casa en el pueblo, pero, en determinadas ocasiones, se les queda pequeña y necesitan más habitaciones para alojar a sus huéspedes. Y sí, el grado de satisfacción de nuestros clientes es de notable alto, por lo que suelen repetir.

P. ¿Y son cuidadosos con vuestras instalaciones? Sabemos que hay clientes de todo tipo... ¿habéis tenido problemas de este tipo?

R. Llevamos unos 6 años de actividad y el resultado, en general, es muy positivo. También es cierto que la experiencia te ayuda a cribar un poco el tipo de clientes que recibes.



P. ¿Perteneceís a alguna plataforma de turismo rural de las muchas que hay en internet?

R. En efecto, ellos se encargan de casi todo y tienes mucha más visibilidad en las redes y tranquilidad en cuanto a los trámites legales.

P. ¿Disponéis de información actualizada para vuestros clientes de las diferentes actividades y visitas culturales que se pueden efectuar realizar en nuestro entorno?

R. Por supuesto, les ofrecemos información sobre todo lo que pueden visitar, conocer y comprar en el pueblo y alrededores, mediante diversos folletos del entorno, ciudades cercanas, monumentos, naturaleza, y teléfonos de urgencia. Nos encontramos en un lugar privilegiado, con servicios básicos que no existen en otros pueblos de los alrededores, y eso es algo muy importante que los clientes valoran mucho.

P. ¿Qué puntuación y comentarios os llegan de vuestra página de internet?

R. Por ahora, excelentes valoraciones y comentarios.

P. Y, para terminar, Rocío y Beatriz: ¿qué consejo daríais a las personas que estén pensando abrir una casa rural?

R. Los animamos sin dudarlos a que se lancen, ya que, cumpliendo (por supuesto) todas las normas exigidas, el resultado es positivo. Además, es bueno para todo el pueblo y la comarca. Si logramos afianzar el turismo con una buena oferta de casa rurales, redundará en beneficio de Los Navalmorales.

Muchas gracias chicas, por habernos dedicado un poco de vuestro tiempo. En nombre de *Forja*, os deseamos todo lo mejor.

Amparo Carpizo y Tere de Castro

INSTITUCIONES



Ayuntamiento de Los Navalmorales.

Hechos que hablan por sí solos

Queridos vecinos y vecinas:

Cuando uno asume la responsabilidad de gobernar su pueblo, sabe que será juzgado por sus hechos y no por sus palabras. Las promesas se las lleva el viento; el trabajo, el compromiso y los resultados permanecen.

Han pasado ya varios años desde que iniciamos esta legislatura y, al mirar atrás, siento el orgullo de poder dirigirme a vosotros con la tranquilidad de quien ha trabajado cada día con un único objetivo: mejorar nuestro pueblo y la vida de quienes lo habitan.

No ha sido un camino fácil. Han sido años de gestión constante, de llamar a muchas puertas, de buscar subvenciones, de aprovechar cada oportunidad y de pelear cada euro para que regresara convertido en inversiones, servicios y mejoras para nuestros vecinos.

Hoy nuestro pueblo cuenta con una nueva cubierta en el Auditorio Isidoro Martín, un espacio cultural más seguro y preparado para el futuro. Hemos creado nuevas aulas polivalentes en la piscina municipal, se va a comenzar ya la instalación de un ascensor en la Casa de la Cultura para garantizar la accesibilidad de todos, así como acometer la importante reforma del Hogar del Jubilado, un proyecto en que nos empeñamos, que por fin está viendo la luz. Hemos instalado aseos públicos en la zona del mercadillo, para facilitar tanto a visitantes como a comerciantes poder de una forma digna

hacer sus necesidades y, al mismo tiempo utilizarlos para las fiestas patronales.

Hemos mejorado nuestras calles, reasfaltando numerosas vías que lo necesitaban desde hacía años, y reacondicionando la calle peatonal que une Juan de Borbón y Rubén Darío. Hemos renovado instalaciones deportivas, incorporado nueva maquinaria al gimnasio municipal y mejorando diferentes zonas de la piscina para que nuestros vecinos disfruten de espacios más confortables.

Pero si hay algo que define una gestión municipal es la atención a las personas. Por eso hemos conseguido ampliar las horas del Servicio de Ayuda a Domicilio, porque entendemos que una sociedad se mide por cómo cuida a quienes más lo necesitan. Detrás de cada hora conseguida hay familias que reciben más apoyo, más atención y más tranquilidad.

También hemos trabajado para que nuestro pueblo sea más seguro y esté mejor preparado. Hemos instalado desfibriladores en edificios municipales, renovado varios tramos de canalización de la red de abastecimiento, con la instalación de una reductora de presión, varios sectoriales y algunos contadores inteligentes, gracias a la JCCM.

Hemos apostado por el empleo, generando oportunidades a través de los distintos programas de contratación de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha y creando además dos plazas fijas de operarios municipales, reforzando así la capacidad de nuestro Ayuntamiento para prestar mejores servicios.

Pero gobernar también es tener visión de futuro. Por eso hemos creado nuevos espacios verdes, como el Parque Lisboa, instalado mesas de juegos y columpios en varias plazas del municipio, promovido las Jornadas Astronómicas, acercando a nuestros vecinos a las estrellas y al mundo del espacio, así como hemos puesto en marcha un mirador de puestas de sol en la Sierra del Santo, valorizando uno de nuestros mayores tesoros: nuestro entorno.

Y si algo hemos tenido claro desde el primer día es que un pueblo que olvida sus raíces pierde parte de su alma. Por eso hemos apoyado nuestras fiestas, nuestras tradiciones y nuestras asociaciones. Hemos recuperado celebraciones como el Entierro de la Sardina; hemos respaldado de manera decidida las Alfombras del Corpus, asumiendo gastos que durante años recayeron sobre personas concretas, trabajando para que obtengan el reconocimiento de Interés Turístico Regional que merecen.

Cada una de estas actuaciones tiene detrás muchas horas de trabajo silencioso. Porque la gestión municipal no suele ocupar titulares. Se construye en despachos, reuniones, proyectos, expedientes y negociaciones. Se construye escuchando a los vecinos, atendiendo problemas y buscando soluciones.

Por supuesto, queda mucho por hacer. Ningún alcalde que quiera a su pueblo puede sentirse plenamente satisfecho, porque siempre habrá nuevos retos, nuevas necesidades y nuevos sueños.

Pero sí puedo afirmar con orgullo que esta legislatura ha sido activa, transformadora y comprometida.

No hemos gobernado para unos pocos. Hemos trabajado para todos. Para los mayores, para los jóvenes, para las familias, para las asociaciones, para los deportistas, para quienes emprenden, para quienes necesitan ayuda y para quienes simplemente quieren sentirse orgullosos del pueblo en el que viven.

Porque, al final, más allá de las diferencias y de las opiniones legítimas que siempre existirán, hay una realidad incuestionable: nuestro pueblo avanza.

Y avanza porque detrás de cada proyecto ejecutado, de cada subvención conseguida, de cada mejora realizada y de cada servicio reforzado, ha habido un equipo de personas que ha puesto el interés general por encima de cualquier otra consideración.

Seguiremos trabajando con la misma ilusión del primer día. Seguiremos defendiendo los intereses de nuestros vecinos allí donde sea necesario. Seguiremos creyendo en las posibilidades de nuestro pueblo.

Porque nuestro compromiso no se mide por lo que decimos.

Se mide por todo lo que hemos hecho.

Y, sobre todo, por lo que aún estamos dispuestos a hacer.

Antonio Talavera Martín

Alcalde de Los Navalmorales

CRUZ ROJA - ASAMBLEA DE LOS NAVALMORALES

Activa y cerca de ti



Desde la Asamblea Local de Cruz Roja Española en Los Navalmorales, queremos dirigirnos a toda la ciudadanía para compartir el trabajo que venimos desarrollando día a día en nuestro municipio.

Nuestra labor se centra en acompañar, apoyar y mejorar la calidad de vida de las personas, especialmente de quienes más lo necesitan. Por ello, continuamos impulsando una amplia programación de actividades y talleres destinados al bienestar físico, emocional y social, con especial atención a las personas mayores.

Entre estas actividades destacan la **gimnasia en sala** y los **paseos saludables**, que fomentan el envejecimiento activo y la vida sana; el **taller de memoria**, orientado a mantener la mente despierta, y también el **acompañamiento a mayores**, una de las iniciativas más importantes para combatir la soledad no deseada.

Además, promovemos espacios de convivencia a través de **talleres de costura, ganchillo y trabajos manuales**, donde no solo se aprende y se crea, sino que también se comparten conversaciones y momentos que fortalecen la unión y el apoyo mutuo. A ello se suman actividades como el **taller de relajación y Chi Kung**, el **taller de jabones artesanales** y el **taller de pintura**, que contribuyen al bienestar integral y a la participación social. Asimismo, queremos informar de que próximamente se llevará a cabo una reforma parcial de nuestra Asamblea, con el objetivo de mejorar algunas zonas y seguir ofreciendo una atención más

adecuada.

Lamentablemente, debido a la limitación presupuestaria existente, no será posible realizar una reforma completa en este momento, pero continuaremos trabajando para mejorar nuestras instalaciones progresivamente.



Mientras se efectúa dicha reforma y de manera temporal, las **oficinas de la Cruz Roja se trasladan a la Casa de la Cultura**, espacio cedido por el Ayuntamiento de los Navalmorales, aprovechamos la ocasión para agradecer al alcalde, D. Antonio Talavera, y a la concejala de bienestar social, D^a. Eva María Criado, su colaboración para facilitar nuestra actividad diaria.

Por último, el pasado 6 de junio volvimos a organizar una nueva jornada de **BASURALEZA**, para retirar la basura que nunca debió llegar ahí. Todas estas actividades son posibles gracias al compromiso de **nuestro voluntariado**, al apoyo de las **personas participantes** y a la colaboración de **entidades e instituciones** que creen en la importancia de una comunidad solidaria.

En nombre de la Cruz Roja Los Navalmorales, quiero agradecer sinceramente a todas las personas que confían en nuestra labor y animar a todos los vecinos a participar en nuestras actividades, a colaborar y a seguir construyendo juntos un municipio más humano, cercano y solidario.



¡¡FELIZ Y SALUDABLE VERANO!!

Pedro Sánchez

Presidente de Cruz Roja Española
Asamblea Local de Los Navalmorales



El Programa RETO: la revolución silenciosa de la educación emocional en el CEIP San Francisco

En el número 47 de la revista Forja, ya os hablamos del PUNTO OMEGA, proyecto enfocado al uso responsable de internet y desarrollado en el aula el curso pasado. Desde el CEIP San Francisco no cejamos en el empeño de dar respuesta a las necesidades de nuestro alumnos-as y por ello intentamos hacer un diagnóstico de las dificultades con las que se encuentran en el proceso de enseñanza - aprendizaje.

En un momento en que los centros educativos buscamos respuestas urgentes para abordar el aumento de la ansiedad infantil, los conflictos en el aula y la falta de habilidades socioemocionales, un proyecto nacido desde la práctica diaria de una maestra se ha hecho un hueco en nuestro centro. Se trata del **Programa RETO**, una propuesta de educación emocional creada por la maestra y psicóloga infantil **Eva Solaz**, con la que intentaremos mejorar la manera en que los niños aprenden a conocerse, gestionarse y convivir.

Un programa nacido desde el aula, no desde el despacho

El Programa RETO surge de la experiencia directa de Solaz en aulas de Infantil y Primaria. Su objetivo es tan ambicioso como necesario: **dotar a los niños de herramientas reales para comprender sus emociones, regularlas y relacionarse de forma sana con los demás.**

Solaz detectó un patrón claro en el aula: *los niños no fracasan por falta de capacidad cognitiva, sino por dificultades emocionales no atendidas.* RETO nace precisamente para cubrir ese vacío.

¿Qué significa RETO? Mucho más que un acrónimo

El acrónimo **RETO** se desglosa en tres valores fundamentales interconectados:

- **R - Respeto:** reconocimiento del valor propio y el de los demás. En el aula, se traduce en aprender a escuchar sin interrumpir, cuidar el material común, valorar las opiniones ajenas, aunque sean diferentes y eliminar cualquier forma de insulto o menosprecio.
- **E - Empatía:** capacidad de sintonizar con las emociones de los demás y comprender su situación. A través de cuentos y dinámicas de rol, los alumnos-as aprenden a identificar qué siente un compañero-a (tristeza, rabia, miedo) y a ofrecer apoyo en lugar de juzgar o aislar.
- **T - Tolerancia:** aceptación activa de la diversidad. Es la capacidad de convivir de forma armoniosa con las diferencias individuales (de origen, capacidades, ritmos de aprendizaje o gustos). Se trabaja para transformar la diferencia en una fuente de enriquecimiento del grupo, previniendo el acoso escolar.



Cómo funciona RETO en el aula

El programa se articula a través de **secuencias didácticas**, dinámicas cooperativas, cuentos, rutinas de pensamiento y ejercicios de autorregulación. Su estructura permite que cualquier docente —incluso sin formación previa en psicología— pueda aplicarlo de forma natural.

Entre sus recursos más destacados:

- **El semáforo emocional**, para aprender a detenerse, identificar y actuar.
- **El diario de emociones**, que fomenta la reflexión y la metacognición.
- **Las tarjetas de estrategias**, con técnicas de respiración, autocontrol y resolución de conflictos.
- **Los “minutos de calma”**, pequeñas pausas guiadas que reducen la activación emocional.
- **Cuentos y metáforas**, que facilitan la comprensión simbólica de situaciones complejas.

El programa se adapta a todas las edades, desde Infantil hasta el final de Primaria, con actividades graduadas en complejidad.

¿Qué buscamos con la aplicación de estas actuaciones?: menos conflictos, más bienestar

- Reducción de conflictos en el patio y el aula.
- Mayor capacidad de los alumnos para verbalizar lo que sienten.
- Incremento de la empatía y la cooperación.
- Mejora del clima escolar y de la convivencia.
- Mayor autonomía emocional en situaciones de frustración.

La figura de Eva Solaz: rigor, sensibilidad y mirada pedagógica

Eva Solaz se ha consolidado como una de las voces más influyentes en educación emocional en el ámbito escolar. Su doble perfil —maestra y psicóloga infantil— le permite tender puentes entre la teoría y la práctica, algo que los docentes valoran especialmente.

Su enfoque se caracteriza por:

- Lenguaje accesible y cercano.
- Actividades aplicables desde el primer día.
- Respeto profundo por los ritmos emocionales de cada niño.
- Una visión inclusiva que contempla la diversidad emocional del aula.

Por qué RETO importa hoy más que nunca

La escuela del siglo XXI ya no puede limitarse a transmitir contenidos. Los niños necesitan aprender a gestionar la frustración, resolver conflictos, trabajar en equipo, tolerar la incertidumbre y construir relaciones sanas. Sin estas competencias, el aprendizaje académico se resiente.

El Programa RETO responde a esta necesidad con una propuesta sólida, realista y profundamente humana. No es una moda pedagógica: es una herramienta imprescindible para formar ciudadanos emocionalmente competentes.

La escuela es un espacio donde los niños no solo aprenden matemáticas o lengua, sino también a **ser, sentir y convivir**.

El reto —nunca mejor dicho— es que esta mirada se extienda y se consolide como parte estructural de la formación de nuestros niños-as.

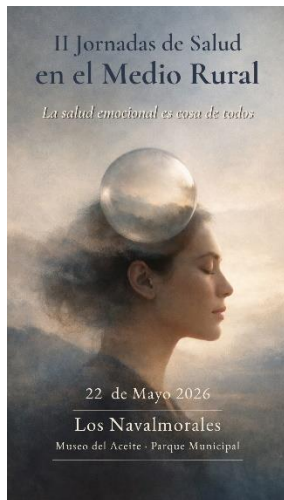
Pedro Gómez

CENTRO DE SALUD DE LOS NAVALMORALES

II Jornada de Salud en el Medio Rural

La Salud emocional es cosa de todos

Los Navalmorales · 22 de mayo de 2026



Un año más nos hemos juntado todos, vosotros a los que atendemos y nosotros, deseando hacerlo cada año mejor, partiendo de vuestras percepciones y sensaciones, de vuestras necesidades sentidas. Las II Jornadas de Salud en el Medio Rural se celebraron con el objetivo de sensibilizar la importancia del bienestar emocional como responsabilidad compartida por toda la comunidad. No habría sido posible su realización y que asistieran 300 personas, sin la colaboración de los ayuntamientos y asociaciones de la comarca, sin que os implicarais en dar difusión, apuntar a la gente a la paella, en organizar los autobuses, en traer los cafés con los dulces de vuestros pueblos y en participar en los talleres.

Esa intensa mañana se abordaron diferentes situaciones vitales que influyen en la salud emocional a lo largo de la vida, fomentando el autocuidado, el apoyo mutuo y la creación de redes comunitarias.

Resumen de las ponencias y talleres

Autocuidado. Manejo del insomnio y la ansiedad

El equipo de Atención Primaria de Los Navalmorales desarrolló un taller interactivo centrado en desmontar mitos sobre el autocuidado, el sueño y la ansiedad. Se destacó la importancia de establecer límites, mantener rutinas flexibles, realizar actividad física regular y cuidar el descanso como herramientas fundamentales para proteger la salud mental. También se reflexionó sobre el uso responsable de los ansiolíticos y pudimos poner en práctica

una técnica sencilla de relajación a cargo de la psicóloga Rosana Rodríguez Gómez.

Cambios emocionales en la menopausia

La matrona Vanesa Muñoz abordó los cambios físicos y emocionales asociados a la menopausia, subrayando la necesidad de normalizar esta etapa vital y ofrecer espacios de escucha y acompañamiento. Se incidió en la importancia del autocuidado y del apoyo social para favorecer el bienestar de las mujeres.



Taller para adolescentes: decir sí cuando quiero decir no y viceversa

Rosana Rodríguez Gómez trabajó con los adolescentes del Instituto del pueblo aspectos relacionados con el asertividad, el establecimiento de límites y la toma de decisiones coherentes con los propios valores, fortaleciendo la autoestima y las habilidades sociales, aspectos muy importantes a la hora de prevenir las adicciones.

Pausa café

Gracias a la colaboración de los ayuntamientos de nuestra comarca y las asociaciones disfrutamos de un café con dulces al aire libre

para poder intercambiar impresiones y estirar las piernas

Talleres de Pilates y Mindfulness

En el parque municipal las monitoras Pilar, Cristina y Nati realizaron talleres de Pilates, Zumba y Relajación así los asistentes a las jornadas pudieron experimentar estrategias dirigidas a mejorar la conciencia corporal, el ejercicio y la atención plena, herramientas útiles para la gestión del estrés y la promoción del bienestar.



Autoestima y problemas prostáticos

La psicóloga Beatriz García Martín, de la Asociación Española Contra el Cáncer, reflexionó sobre el impacto emocional que pueden tener los problemas prostáticos en la autoestima y la identidad masculina, resaltando la importancia del acompañamiento psicológico y del abordaje integral de la salud.

El camino hasta la aceptación del diagnóstico de la enfermedad crónica y terminal

Rocío Ruiz-Escribano Sáez expuso el proceso de adaptación emocional que atraviesan las personas y sus familias ante un

diagnóstico grave. Se abordaron las diferentes reacciones emocionales y la relevancia del apoyo profesional y comunitario.



Vivir el duelo

La psicóloga María Jesús Martín explicó el duelo como un proceso natural y universal, destacando la necesidad de validar las emociones asociadas a la pérdida y de favorecer espacios seguros donde compartir experiencias y encontrar apoyo.

Para cerrar este encuentro proyectamos el video *La salud emocional es cosa de todos* donde estaban representadas en imágenes las Asociaciones de la Comarca y todas las actividades que realizan, las cuales, son un verdadero apoyo social y emocional, un pilar para todos nosotros.

Representantes y asociaciones de la comarca compartieron experiencias y recursos

comunitarios, poniendo en valor el papel de la participación social, la solidaridad y el sentimiento de pertenencia como factores protectores de la salud emocional.

Y cómo no, nuestra comida comunitaria en las sombritas del parque, momento para la tertulia, el descanso y el encuentro entre las asociaciones de todos nuestros pueblos.



Conclusiones

Las jornadas pusieron de manifiesto que la salud emocional debe abordarse desde una perspectiva comunitaria, teniendo en cuenta las necesidades específicas de cada etapa de la vida y del entorno rural. El autocuidado, las redes de apoyo, la educación emocional y la participación activa de la comunidad constituyen herramientas clave para construir comunidades más saludables y resilientes.

¡¡¡El año que viene os esperamos!!!

Dra. Begoña de la Iglesia López

Coordinadora de C.S Los Navalmorales

Una labor enriquecedora y comprometida



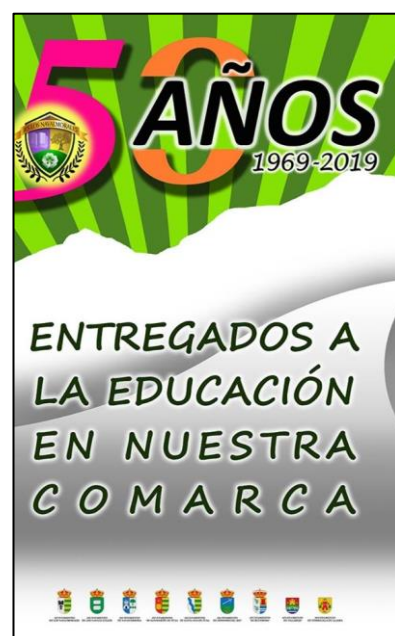
Tras ocho años como director de este instituto, hoy me cuesta escribir estas palabras, ya que lo hago desde el anhelo de lo vivido y la satisfacción de que llega el momento de cerrar una etapa que ha sido, sin duda, una de las más intensas y enriquecedoras de mi vida profesional. Me despido con el agrado del trabajo compartido y la certeza de que este centro continúa avanzando con paso firme gracias al esfuerzo colectivo de toda su comunidad educativa.

En este tiempo, hemos afrontado retos importantes que nos han obligado a adaptarnos, innovar y crecer. Entre todos, hemos conseguido consolidar un proyecto educativo sólido, centrado en el alumnado y comprometido con la calidad, la equidad y la mejora continua. Hemos avanzado en la modernización del centro, incorporando nuevas metodologías y herramientas digitales que hoy forman parte esencial del proceso de enseñanza-aprendizaje. Asimismo, hemos reforzado programas educativos que atienden a la diversidad, promoviendo una educación más inclusiva y justa. También hemos visto crecer nuestros resultados académicos y la implicación del alumnado en proyectos culturales, científicos y sociales, lo que refleja el compromiso y la dedicación de todo el equipo docente.

Durante estos años hemos tenido el privilegio de celebrar el 50 aniversario de nuestro centro, una efeméride que nos permitió mirar al pasado con orgullo y al futuro con ilusión. En este camino de crecimiento, hemos ampliado nuestra oferta educativa con la instauración del

ciclo formativo de grado medio de Formación Profesional, así como con la creación del aula APE, reforzando nuestro compromiso con una educación inclusiva y de calidad. Del mismo modo, la creación de la radio escolar aparece como un espacio de creatividad, comunicación y participación para nuestro alumnado.

La vida del centro ha ido mucho más allá de las aulas. Actividades como Halloween, el cross escolar, los carnavales o la gymkana han contribuido a fortalecer la convivencia y el sentimiento de pertenencia. Los viajes y salidas han sido también una pieza clave en la formación integral de nuestros estudiantes: desde los viajes de fin de curso en 4º de ESO hasta la experiencia en Roma para el alumnado de 2º de Bachillerato, pasando por destinos como Londres, París, Atapuerca, Mérida, Madrid, Toledo, Talavera de la Reina, así como múltiples rutas por parajes naturales, itinerarios científico-literarios y visitas a pueblos con encanto y patrimonio histórico-artístico. Conmemorando días como el día internacional de las personas con discapacidad, el día contra el maltrato hacia la mujer, el de la paz, el de Europa...



Uno de los hitos más singulares ha sido la conexión por videoconferencia con el buque Hespérides en la Antártida, una experiencia inolvidable que acercó la ciencia y la investigación a nuestras aulas. Asimismo, hemos consolidado el proyecto Ecoescuelas, logrando dos banderas verdes que reconocen nuestro compromiso con la sostenibilidad y el respeto al medio ambiente.

Hemos afianzado tradiciones que ya forman parte de nuestra identidad, como el acto de graduación, que no hemos dejado de celebrar ni siquiera en los momentos más difíciles de la pandemia. También hemos reforzado la banda de música del centro, símbolo de esfuerzo, disciplina y trabajo en equipo.

En el ámbito formativo, han sido numerosas las charlas, conferencias, talleres y cursos dirigidos tanto al alumnado como al profesorado, apostando siempre por la mejora continua y la innovación educativa.

No menos importante ha sido el cuidado y mejora de nuestras instalaciones: la instalación de aire acondicionado y la mejora de la climatización, la creación de nuevos espacios verdes, la ornamentación de pasillos con plantas, el ajardinamiento del patio interior, la remodelación de la pista polideportiva, el adecentamiento de fachadas con murales artísticos y la habilitación de zonas recreativas con mesas de ping-pong. Todo ello ha contribuido a hacer de nuestro instituto un espacio más acogedor, moderno y habitable.

Nada de esto habría sido posible sin el apoyo y la colaboración de muchas personas e instituciones. Mi más sincero agradecimiento a toda la comunidad educativa, a los

ayuntamientos de la zona —especialmente al de Los Navalmorales— a la Consejería de Educación, a la Guardia Civil, al Centro de Salud, a la Cruz Roja, a la iglesia, a las asociaciones de la comarca y a las empresas del ámbito privado que han contribuido a nuestro desarrollo.

Quiero expresar un agradecimiento muy especial a quienes han formado parte de mi equipo directivo. A Elías y Elena Braseró, que ya no están, pero cuyo recuerdo y legado permanecerán siempre con nosotros. Y a quienes hoy continúan esa labor: Teresa, jefa de estudios, gran trabajadora, excelente y generosa compañera; Francisco, amigo y jefe de estudios adjunto, una persona eficaz y competente; y Moisés, secretario, un gestor eficiente y resolutivo.

No quiero olvidar a quienes hicieron posible el funcionamiento diario del centro: administrativos, ordenanzas, personal de limpieza, AMPA, padres y madres del alumnado. Y, por supuesto, a todos y cada uno de los profesores y profesoras que han pasado por este Instituto durante estos últimos ocho años. Vuestra labor ha sido, y seguirá siendo, el pilar fundamental de nuestra misión educativa.

Espero y deseo que nuestro instituto siga por muchos años, como reza en nuestro eslogan del 50 aniversario “entregado a la educación en nuestra comarca”.

Me marcho con gratitud, con emoción y con la tranquilidad de saber que este centro queda en buenas manos. Ha sido un honor formar parte de esta historia compartida.

Gracias a todos.

José María Sánchez-Cid Arenas

Director

Biblioteca municipal.

Lectura y Los Navalmorales

Han sido seis meses muy intensos, más aún que los del primer semestre de 2025, que sin duda influyeron para nos otorgasen uno de los Premios María Moliner en la XXV edición de estos galardones., que reconocen la labor de fomento de la lectura de las bibliotecas de municipios pequeños de toda España. Esa labor sigue siendo nuestro principal objetivo y por eso nos agrada que el recuento de actividades, así como de afluencia y participación en las mismas durante esta mitad de año, nos inviten a creer que seguimos por el buen camino.

Entrando en harina, podemos resaltar que en este período se han presentado aquí nada menos que cuatro libros. No nos detendremos apenas en los detalles de los actos porque en otras páginas de este número de *Forja* tenemos crónicas sobre las mismas redactadas por quienes más saben sobre los libros, los autores y el desarrollo de sus eventos. No se las pierdan.

Bastará con que digamos que el 27 de enero tuvo lugar la presentación de *Pábulo*, el tercer poemario de **José María Arroyo Díaz**, que contó con una introducción excelente, realizada por **Gerardo Ruiz Morales**; que el 17 de marzo disfrutamos de la de la novela *Querido J.*, de **Lidia Jiménez**, que fue presentada por el versátil y polivalente **Antonio Martín del Río**; que el 28 de abril **María Victoria Navas** y **Jesús Bermejo** ejercieron una vez más de certeros introductores de una obra, en este caso *Su rostro entre nosotros*, de **Germán Pinto Recuero**; y que hace nada, el 9 de junio, tuvimos el colofón a la temporada con la presentación de *Cosas que no dije* (más el CD *Versos que nadie escuchó*), de **José Antonio del Puerto Gómez**, que tuvo la colaboración de dos presentadoras de categoría: la citada **María Victoria Navas** y **Amparo Carpizo**.

Cambiando de tercio, también hemos incrementado hasta tres el número de sesiones abiertas del Taller de Lectura de la biblioteca,

que son aquellas en las que invitamos a todo el que quiera asistir y/o participar en la actividad que nos aglutina y da sentido: la lectura.



Lectura en voz alta

En 2025 empezamos a celebrar el **Día de la Lectura en Voz Alta** (el primer miércoles de febrero) saliendo del recinto habitual para convertir el salón de plenos del Ayuntamiento en una pequeña caja de resonancia de textos con un denominador común: ser sobre Los Navalmorales o escritos por autores vinculados con Los Navalmorales. En este caso, el acto sirvió para escuchar y conocer poemas, artículos periodísticos o fragmentos de obras divulgativas sobre el pueblo escritos por **Fidel Fernández Mora**, **Ricardo de la Iglesia**, **Germán Pinto Recuero**, **Felisa Rivera Sierra**, **Teodoro Martín del Pino**, **Sebastián Manzanilla Martín** (el Tío Manzanilla), **Marta Martín**, **Pilar García Camacho**, **Francisco del Puerto Almazán**, **Ramón Sánchez González**, **Isidoro Moreno Sánchez**, **Jaime Hormigos Ruiz** y **Antonio Martín del Río**. Como en febrero de 2025, la principal conclusión a que llegamos fue que en febrero de 2027 volveremos a reunirnos, fuera de la biblioteca municipal, para visibilizar y homenajear en voz alta a los escritores locales.

Precisamente navalmoraleños y navalmoraleñas han sido los protagonistas de otra sesión abierta del Taller de Lectura celebrada en este semestre. Me refiero a la celebrada el 3 de junio en la biblioteca, en la que se leyeron buena parte de los textos presentados al concurso

de microrrelatos, que ha formado parte del programa de actividades de la Fiesta de la Unificación de los dos pueblos de Los Navalmorales, organizada por **Paloma Nevado López** con la colaboración de nuestro Ayuntamiento. Muchos de los lectores fueron los propios autores, lo que hizo más interesante aún la velada.

Además, hemos tenido otra tarde dedicada a la lectura en público. Concretamente la del 13 de abril, fecha en la que se celebra el Día Internacional del Beso, en la que se nos ocurrió recopilar y declamar, primero en el quiosco del parque municipal y después en la biblioteca, poemas relacionados con ese tierno y cariñoso tema. Ni que decir tiene que muchos de los versos que escuchamos en esa ronda de lecturas son obra de paisanos de las lectoras.



Raíces en versos

Siguiendo con el Taller de Lectura, reseñemos que en los primeros meses leímos –mejor dicho, releímos– *Cometas en el cielo*, del estadounidense de origen afgano **Khaled Hosseini**. Es novela de las que dejan huella y parece increíble que el régimen de los talibanes en el que se desarrolla la acción siga causando ahora el mismo espanto que en 2003, cuando fue publicada. Para rebajar el dramatismo, proseguimos con un libro breve, muy tierno y británico, *Adiós, señor Chips*, de **James Hilton** y con el guion cinematográfico de una comedia romántica española: *Bienvenido a casa*, del escritor y cineasta **David Trueba**.

El último libro de la temporada siempre lo elegimos en función del autor con el que vayamos a tener el Encuentro Provincial de Clubes de Lectura, que este año se ha celebrado

en Quintanar de la Orden y ha contado con la presencia de **Santiago Díaz**. Estamos –seguimos en ello– dando un repaso a la bibliografía de este escritor de novela negra, el autor español que más está vendiendo en los últimos meses, pero el libro que más hemos compartido y comentado es *El buen padre*.



Intervinientes en el Homenaje a la Lectura

Y terminemos hablando de los eventos, que han sido dos. Uno de ellos ha sido *Raíces en versos*, que resultó tan bien que casi podemos aventurar que volverá a nuestro calendario de actividades el año que viene. En otras páginas de la revista tienen más información sobre este acto poético, por lo que aquí nos limitaremos a agradecer la labor de su impulsora y presentadora, **Marilí Clemente**, la del resto de poetas locales (**José María Arroyo**, **Germán Pinto**, **Clemente Arroyo**, **Isabel García**, **Ángel Muñoz**, **José Antonio del Puerto**, **Isidoro Moreno** y **Juan Álvaro Ricas**, que finalmente no pudo participar), que han conformado un equipo que a buen seguro seguirá dando que hablar, que leer, que escuchar, que disfrutar.

Y el acto estrella del primer semestre es, inevitablemente, el que sirve para conmemorar el Día del Libro. Me refiero, por supuesto, al Homenaje a la Lectura. En su cuarta edición, el pasado 23 de abril, volvimos a tener una similar parafernalia: los mismos presentadores (**Remedios Marín** y **Jesús Magán**), idénticos “teloneros” (la concejala de Cultura, **Belén García Arteaga** y el bibliotecario, **Arturo Marqués**), el mismo escenario (el Museo del aceite), exactamente el mismo objetivo (destacar las ventajas que da la lectura a los sujetos que la practican y a la sociedad en la que se mueven), el mismo hilo conductor (el ensayo

de **Irene Vallejo** titulado *Manifiesto por la lectura*), el mismo ritual (lectura continuada por representantes de todos los sectores de la sociedad local), los intérpretes de siempre para las actuaciones musicales (**Aires del Pusa**, **Manuel Maestro** y **Antonio Martín del Río**), y la misma lectora poniendo el punto final, nuestra emérita bibliotecaria, **Lourdes Sánchez Mencía**. Y los lectores iniciales fueron, como de costumbre, dos niños, esta vez **Mario García Rivera** e **Irina Hontanar Blázquez**.



Himno a la Lectura

Pero también tuvimos algunas novedades dignas de ser reseñadas. Por ejemplo, por primera vez se leyó la introducción al ensayo, escrita por el presidente de la Federación de Gremios de Editores de España, **Miguel Barrero Maján**. Lo hizo precisamente la hiperactiva **Paloma Nevado**, que no había podido participar en anteriores ediciones y debutó por tanto en nuestro preciado Homenaje con algo novedoso. Y nuestro ya tradicional broche de oro, la interpretación de la canción *Leer*, que nosotros consideramos Himno a la lectura, y que cada año suena mejor. En buena parte gracias al magnífico equipo de sonido que el Ayuntamiento estrenó precisamente en el Homenaje de 2025 y en buena parte porque quien compuso el tema, precisamente para el

primer Homenaje, el de 2023, se va acompañando cada vez con más músicos. El pasado 23 de abril subieron al escenario, junto a **Antonio Martín del Río** (guitarra y voz), **Miguel Ángel Pacheco** (saxo), **Miguel Ángel Poza** (bajo), **Annie Gayral** (percusión) y **Enrique Gómez de Salazar**, que encantó a la concurrencia como voz cantante.



Hambre de cuentos - Elia Tralará

Como ya es sabido, este acto estelar del Día del Libro lo completamos siempre con otras actividades conmemorativas de nuestra efeméride por antonomasia. Esa misma mañana, de hecho, todos los escolares se pasaron por la biblioteca municipal para disfrutar de lo lindo con **Elia Tralará**, que hizo tres pases (adaptados a las distintas edades) del espectáculo *Hambre de cuentos*. Si los cuentacuentos de años pasados dejaron un buenísimo sabor de boca, a esta profesional de la narración oral la recordaremos durante mucho tiempo tanto los niños como los profesores o como quien esto les cuenta.

Arturo Marqués
Bibliotecario

RINCÓN DEL ESCRITOR

Cumbres borrascosas



Allí me encontraba yo frente a aquella puerta de madera. Antes de llamar al timbre la observé con atención, pues estaba pintada con un barniz brillante que hacía que le diera un aspecto más luminoso; se notaba que había sido cuidada por diferentes generaciones y, aunque estaba bien conservada, su aspecto reflejaba el paso de los años.

Mamá me había contado que las casas que eran cuidadas con cariño y tesón siempre quedaban impregnadas con un poco del alma de las manos que la cuidaron en su momento. La casa del señor Leo había pertenecido a sus abuelos, luego pasó a ser propiedad de su único progenitor, el señor Marco. Después de que éste falleciera la casa quedó cerrada, quedando en silencio en su vida cotidiana, a oscuras de cualquier destello de vida en ella, y después de bastantes años, una mañana de abril, el señor Leo abrió de nuevo la casa de la familia Tristante.

Me llamó la atención aquella plaquita metálica clavada en la puerta por unos finos y diminutos clavos. Se trataba de una imagen religiosa, parecía mirarme fijamente, como si quisiera saber si yo era digna de traspasar aquella puerta.

- ¿Quién anda ahí? - aquella voz rotunda y profunda parecía salir del fondo de un pozo, haciendo que aquella muchacha retrocediera dando un salto hacia atrás.

- ¡Soy Julieta! - acertó a decir mientras buscaba el origen de aquella voz, poniendo la mano izquierda en su pecho intentaba calmar los latidos de aquel corazón sobresaltado: el susto había sido grande.

El sonido que produjo al cerrarse la ventana fue acompañado por unos pasos que se dirigieron hacia aquella puerta para abrirse ante sus ojos.

- ¿Qué quieres?

El señor Leo se encontraba bajo el umbral de la puerta como fiel guardián, su mirada quedaba al frente. Se trataba de una persona bastante alta y algo corpulenta,

iba bien vestido para su edad, y su aspecto era el de un hombre aseado, aunque aquella cara tenía algo de despistado.

- Soy la hija de Aurora. La voluntaria de Cruz Roja me ha dicho que me acerque a decirle que hoy le será imposible asistir a su tarde de lectura, no quiere que usted se preocupe al ver que pasadas las seis no llega a su cita.

De este modo Julieta le daba el encargo que se le había asignado.

El rostro del señor Leo pareció por momentos reflejar una mueca de desilusión, permaneció unos segundos en silencio, y antes de que la pequeña Julieta pudiera despedirse, éste alargando su mano le dijo a la muchacha:

-Acércate y toma mi mano.

Julieta no entendía muy bien el propósito de aquel hombre de aspecto serio y algo gruñón, pero la chica había sido educada para respetar a las personas mayores, así que dando un par de pasos y respirando profundamente, cogió aquella mano fuerte y algo arrugada. Tenía unas venas bien marcadas y algo grandes, y al palpar con sus dedos la palma de aquella mano pudo apreciar algunas durezas.

El señor Leo, poniendo su mano sobre la cabeza de la niña, quiso saber la edad de aquella mensajera. - ¿Qué edad tienes?

- En diciembre cumpliré 11 años.

El señor Leo siguió preguntando:

- ¿Qué tal lees?

-Pues creo que bastante bien, al menos eso dicen mis amigos del colegio.

Julieta se encontraba más tranquila.

-Pues veamos si eso es verdad, o se trata de puro amiguismo. Pasa dentro y cierra la puerta. El señor Leo con aquellas palabras terminaba de desafiar a Julieta.

Con un leve portazo la puerta quedó a la espalda de Julieta. Ésta aguardaba a que el señor Leo la invitara a pasar al salón o donde quisiera que se encontrara en ese momento.

- ¡Pasa, entra de una vez, te estoy esperando en el salón de lectura!

De nuevo aquella voz fuerte y rotunda volvió a escucharse para hacer que Julieta reaccionara.

Al unísono de unos pasos y unos ojos llenos de curiosidad la chica comenzó a cruzar aquella sala a modo de recibidor, descubriendo cada una de aquellas estancias que vestían sus paredes de cuadros y fotografías de antepasados y largos cortinajes, todos muy bien recogidos. Al fondo del pasillo pudo observar cómo se colaba un rayo de luz que se reflejaba en aquel suelo rojizo, haciendo que la casa se impregnara de una sutil calidez. A los ojos de aquella niña el jardín era precioso, la paz podía palpase entre aquellos grandes muros de piedra. Cruzando el jardín se encontraba la sala de lectura. Era una habitación repleta de estanterías de madera, en ellas descansaban infinidad de libros. En una de las paredes libres se encontraba delante de un señorial sofá una chimenea que para esas fechas del mes de junio aguardaba limpia y libre de lumbre.

Al darse la vuelta, de una de las estanterías, la cara de despistado del señor Leo quedó reflejada en aquellos ojos color miel. Julieta estaba encantada de encontrarse dentro de la casa de la familia Tristante, seguro que cuando se lo contara a sus amigos estos iban a alucinar en colores. Con un libro en la mano el señor Leo le dijo a Julieta que se acercara:

- ¿Dónde crees que debemos leer el primer capítulo de este libro?, preguntó el señor Leo en un tono más condescendiente.

- ¡Pues depende de cómo se titule el libro!

Y pidiendo permiso para coger de su mano aquel libro de tapas duras y muy bien ilustradas Julieta pudo leer: *Cumbres Borrascosas*.

- Considero que un título así debe de leerse en el jardín, ¿no cree usted?

Las palabras de aquella muchacha habían sonado con determinación.

El señor Leo apoyó con cuidado su mano derecha sobre el hombro de la joven y nueva lectora. Los dos se dirigieron al exterior del jardín. En el centro había una mesa metálica de cristal, muy bonita, sus colores le recordaron a Julieta las pequeñas ventanas de la iglesia, la encantaba observar los rayos de luz que de manera infraganti se colaban para jugar con su reflejo en alguna de las gruesas y frías paredes.

En ese preciso instante, cuando Julieta se dispuso a servirle un vaso de limonada, se percató de que el señor Leo no extendía su mano para coger aquel vaso de cristal tallado, no podía ver con claridad sus ojos, pues los cubrían unas gafas en tono verdoso no muy claras: ¡era ciego!, ¡no podía ver! Ahora entendía por qué necesitaba que le leyeran todos aquellos libros que debidamente ordenados aguardaban en aquellos estantes de madera de roble.

Julieta se levantó con sumo cuidado para no hacer ruido y, acercándose al señor Leo, le puso el vaso de limonada en su mano.

- *Cumbres Borrascosas* de Emily Brontë, capítulo primero.

Y bajo el sonido de aquellos pajarillos que revoloteaban y cantaban a su antojo, Julieta comenzó a leer las primeras palabras. La tarde pasó rápida, más bien le pareció a Julieta que aquellas dos horas habían pasado volando. El señor Leo le había abierto algo más que la puerta de su casa. En aquel jardín, todas las tardes durante el verano, a las seis, tenían una cita, viajaban a otros lugares, todos muy distintos de su pequeño pueblo. El señor Leo le había abierto la puerta de un mundo mágico, maravilloso; Julieta había descubierto a través de cada palabra, cada coma, cada punto, un mundo nuevo dentro de aquella pequeña cabeza que con gran imaginación hacía que su mente no tuviera límites.

Es curioso cómo el destino juega sus cartas, paciente las baraja y, cuando menos te lo esperas, empieza a repartirlas, haciendo que dos mundos diferentes se crucen para iniciar un nuevo camino, compañeros de viaje. En la vida tomaremos diferentes caminos, pero hay recorridos que forman parte de nuestra alma, haciendo que cada latido te recuerde que debes seguir adelante, caminos que marcan una dirección a seguir: no existen las dudas, cada instante, cada vivencia, te hacen cargar con el mejor equipaje.

¡Feliz viaje, no te olvides de soñar!

Ángeles Calvo Sánchez-Cid
<https://arquerazen.blogspot.com>

Inteligencia artificial (IA): ¿qué es verdad y qué es mentira?

La omnipresente IA

No paro de encontrarme con ese ente poderoso, inquietante y temido llamado IA (Inteligencia Artificial) o AI (Artificial Intelligence). Me invitan a la presentación de una nueva película y veo en los créditos que la canción principal está creada con Suno AI, una aplicación musical de IA. Una periodista me confiesa que cuando se atasca, recurre a la IA y, a veces, sin atascarse. Una responsable de comunicación de una importante institución se queja de que cuando pide a los expertos textos sobre algún tema especializado, la mayoría están hechos con IA. Las listas de un famosísimo servicio musical, para ahorrarse los pocos derechos que paga a los artistas, completa las listas de música que ofrece a los usuarios con temas creados con IA. Algunas de las espectaculares fotografías y vídeos que nos llegan reflejan paisajes y personas creadas o manipuladas con IA. Un poeta que encargaba grabados de sus propias fotografías para acompañar sus poemas, ahora los hace él mismo con IA. En 2024, leí una noticia que, como autor y aficionado a la poesía, me dejó boquiabierto: «Una investigación de la Universidad de Pittsburgh, Estados Unidos, con 1634 personas, refleja que los lectores, sin saber su procedencia, valoran más la poesía generada con IA que la de Emily Dickinson o Shakespeare». Hasta la prestigiosa revista *Vogue* sacó una portada con una modelo generada con IA. Mis amigas y amigos profesores me cuentan que un alto porcentaje de los trabajos que reciben están creados con IA... Y podría seguir y seguir, y, lo peor, es que, en muchos casos, no se advierte de lo que es verdad y lo que es IA o AI:

vamos, de lo que es MENTIRA. Estamos viviendo una revolución tecnológica sin precedentes y tenemos que afrontarla, si no queremos que nos devore.



Figura 1. ¿Está manipulada con IA esta fotografía?

El poder manipulador de la IA es tan grande que requiere una regulación clara y precisa. Si yo os muestro esta fotografía que hice del arroyo del pueblo y os pregunto si hay intervención de la IA, lo más probable es que contestéis que no. Pero sí, le he dicho a la IA que quitase todos los coches que había aparcados y eran muchos. Ese engaño es inofensivo, pero en ciertos casos esos engaños pueden rayar en lo criminal.

¿Qué es la IA y hacia dónde va?

La inteligencia artificial (IA) intenta replicar la inteligencia humana a través de programas y máquinas capaces de llevar a cabo tareas complejas que antes solo podían hacer las personas. Se basa en el análisis de datos para aprender y mejorar. La IA aprende continuamente e, incluso, es capaz de realizar tareas creativas, impensables hasta hace muy poco. Podemos hablar de fotografía, poesía, música... brujería.

Básicamente, hablamos de tres grandes tipos de IA que corresponden a sus distintas fases de desarrollo:

— **IA débil: ANI** (Artificial Narrow Intelligence): está especializada en una tarea o conjunto limitado de tareas y con cierta capacidad de aprendizaje.

Estado actual: la que usan los programas que utilizamos en la actualidad: Alexa, Siri, ChatGPT...

— **IA Fuerte: AGI** (Artificial General Intelligence). Entiende, aprende y aplica conocimientos a cualquier tarea humana y tiene mayores capacidades de aprendizaje.

Estado actual: está en un estado teórico e investigativo muy avanzado.

— **Superinteligencia Artificial: ASI** (Artificial Superinteligence). Supera la inteligencia humana en creatividad y en habilidades sociales.

Estado actual: investigación especulativa.

¿Y cómo nos comunicamos con la IA? Pues de una forma muy sencilla, dándole instrucciones precisas de lo que queremos que haga, son los denominados *prompts*. Salvando las distancias, a mí me recuerda mucho a mi trabajo con los diseñadores: si les daba instrucciones exactas e inequívocas, el resultado se acercaba mucho a lo que yo había imaginado; si no, pues ellos hacían lo que les daba la gana. Podéis probar con los programas generalistas como Gemini AI o ChatGPT. Si, por ejemplo, queremos partir de una fotografía, la subimos y le decimos cómo queremos que la transforme.



Figura 2. Monstruo creado con Gemini AI sobre una fotografía de Isidoro Moreno tratada con Luminar Neo

Si, por el contrario, nuestro deseo es que el programa cree todo, pues le damos, igualmente, instrucciones precisas. Por ejemplo, le pedimos lo siguiente: «Crea una fortaleza medieval española junto a un río como el Tajo. Es otoño y la vegetación está un poco seca. De las aguas del río sale un monstruo que se ve perfectamente». He querido que nos sorprenda con el monstruo y por eso no le he dado ninguna pista. Este es el resultado:



Figura 3. Imagen creada íntegramente con ChatGPT

Todos los programas permiten pequeñas pruebas gratuitas. Es bastante poco el tiempo que nos dejan trabajar con el programa, pero dejan durante 24 horas más continuar jugando gratuitamente. Para poder aprovechar al máximo las posibilidades de cada programa de IA, hay que suscribirse. La suscripción más barata suele rondar los 10 euros mensuales.

Las grandes preguntas sobre la IA que debemos responder

Una de las primeras preguntas podría ser: ¿potenciará la IA aún más la cultura de la inmediatez o reaccionaremos ante ello? El psicólogo José Ponferrada advierte de que esa cultura de la inmediatez —lo quiero y lo quiero ya— afecta negativamente a nuestro cerebro:

- Aumenta la ansiedad y el estrés
- Disminuye la tolerancia a la frustración
- Incrementa la impulsividad

- Genera problemas de atención y concentración
- Produce expectativas irreales
- Disminuye nuestra capacidad de resolución de conflictos

Y nos asaltan otras muchas preguntas éticas:

- ¿Quién adiestra a la IA y con qué intereses?
- ¿Se potenciarán los algoritmos que perpetúan los prejuicios y las diferencias sociales entre países, entre mujeres y hombres, entre clases sociales...?
- ¿Cuál será el impacto laboral y socioeconómico?
- ¿Quién es el responsable de las consecuencias de los sistemas con IA: un robot quirúrgico que opera autónomamente, un coche autónomo...?
- ¿Autonomía humana o de las máquinas?
- ¿Cuáles son los valores y antivalores de la IA?
- ¿Cómo regular sus usos indeseables como, por ejemplo, los bélicos?
- ¿Cuál es su impacto ambiental?
- ¿Debe pagar impuestos la IA?
- ¿...?

Hay que afrontar los retos de la Inteligencia Artificial con un conocimiento crítico constructivo, no con miedos paralizantes hijos de la ignorancia. La IA es una potente herramienta

que hay que utilizar positivamente y luchar contra sus usos torticeros. Hay que presionar a los dirigentes para adaptar el derecho a estos nuevos tiempos. La Academia Nacional de Medicina en su sesión «Inteligencia artificial en neurología y psiquiatría» de 2024, en la que participaron ponentes tan destacadas como la Dra. Mara Dierssen, presidenta del Consejo Español del Cerebro, señalaba que la IA nos libera de tareas repetitivas y rutinarias, pero su uso excesivo debilita nuestra memoria y reduce la capacidad para pensar críticamente y resolver problemas de manera independiente.

Neurocientíficos, como Mariano Sigman, advierten del riesgo de perder nuestra capacidad de pensamiento crítico y analítico debido a la confianza excesiva en las herramientas de la IA. Joaquín Vico Plaza afirma que el cerebro se atrofia cuando la IA toma decisiones cotidianas por nosotros fomentando la desinformación y el «apretar botones» en vez de razonar. Es lo que denominan los neurocientíficos «sedentarismo cognitivo».

Se atribuye a Sócrates una sentencia que tiene plena actualidad veinticinco siglos después: «El conocimiento nos hará libres». El conocimiento sosegado y la reflexión profunda deben ser antídotos para aprovechar convenientemente la IA y huir del «sedentarismo cognitivo». Que nadie pueda decir que no sabemos a dónde vamos, pero vamos a toda velocidad.

Isidoro Moreno Sánchez

Combo

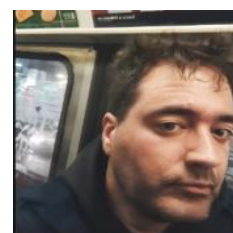
La poesía no es justa ni da de comer,
ni es mágica, ni va a bajar el precio del alquiler
ni se apodera de tu cuerpo
para que te levantes temprano.

Incluso a veces la poesía es peligrosa
porque no hace un claro en medio de la entropía
cuando todo el mundo espera
seguir su faro
en las tormentas sociales
de cualquier escala.

Para eso están los movimientos sociales.
Suelen estar cerca.

La poesía no es verde, pero verdea.

A veces la poesía se estrella.
La poesía tiene dignidad, pero poca luz,
casi nunca está donde debiera,
pero va dejando un poso de verditud
que detona los



Sergio Escribano Clemente



Rosalía Clemente

La soledad, de nuevo

Cada vez más hacia dentro,
sin sospechar que fuese el foso tan profundo
y que el dolor hiriese tan certero,
me alejo de la cáscara y del coro
retrayendo la voz hacia el silencio,
dsecando mi grito hasta el esporo.

Y depurado el dolor de cercanías
y de arrogancias, de poses y misterios,
el grito se contrae solo hacia el grito,
enmudeciendo semillas en sus ecos.

Huir, huir, huir
muy lejos...

Tan dentro de mí, tan en mi centro,
que sea imposible el encontrarme,
atravesar la fría densidad de aquel espejo.

Y, tras llegar al punto tan lejano
donde solo la voz callada sobrevive,
voy a mirar de nuevo hacia mis manos
y al contemplarlas inútiles, vacías,
va a vibrar mi poso congelado
y a destilar una lágrima muy fría.



Ángel Muñoz Jiménez

Labrador

Tu corazón conoce
el crujir del arado en la besana,
el mantra poderoso
que se nutre y se apoya en la mancera
igual que un padrenuestro cuando brota
del latir cereal en los costales.

Esa razón que busca entre los surcos
la fuerza de la unción,
del trigo hermano,
con el pan, el sudor y la simiente
en la tierra feraz de la que nace.

Tu corazón conoce
el grave cavar de la sibila
en los muñones fríos del invierno,
de un cielo que se seca y que traiciona
el canto matinal de las alondras.

Tu corazón resiste
la promesa incumplida de una nube,
la avara ingratitud de los otoños,
la abundancia fallida del estío,
estancado en la fe de su pereza.

Pero también tu corazón cultiva
una luz cenital en el barbecho,
cuando florece el aire de la lluvia
y enciende tus plegarias campesinas
el esplendor frutal de un arco iris.

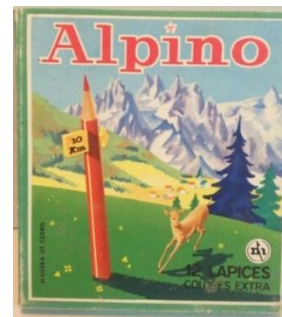
Paisajes alpinos

Tres semanas después de la muerte de su madre, Sigrid Gabriellsson, a la edad de catorce años, partía con su padre desde Hamburgo hacia Estiria (uno de los nueve estados que componen la República Austriaca), con la intención de poner tierra de por medio y tratar de superar, dentro de lo posible, la pérdida irreparable de su madre a una edad en la que su presencia resultaba tan necesaria para la estabilidad emocional de su hija. Fue por esto por lo que su padre decidió trasladarse tres semanas con ella fuera de Hamburgo, lejos de la casa familiar en la que hasta entonces habían vivido los tres. La elección de Steiermark como destino fue debida a la recomendación de un compañero de su padre, también profesor en el mismo instituto (Gymnasium Oberalster) y aficionado a la práctica de la escalada y otros deportes de montaña, por lo que conocía a la perfección aquella zona y no dudó en recomendarla como muy adecuada para el propósito de reponer y fortalecer los ánimos practicando largas caminatas de senderismo por unas rutas con vistas espectaculares, panorámicas, de una belleza reparadora. Justo lo que necesitaban. De este modo, tras un viaje interminable en el que se alternaron incesantes trenes y autobuses (su padre, Arthur Gabriellsson, careció durante toda su vida de un automóvil y de un carné de conducir), recalaron en Pernerhof, una antigua granja familiar del siglo XVII que alquilaba habitaciones a más de mil cien metros de altura, junto a un macizo rocoso en el que, por encima de todos, destacaba el Dachstein (Techo de piedra, 2996 m., uno de los picos más altos de Austria).

Mientras tanto, por esas mismas fechas, a finales de los años cincuenta del siglo XX, lo más parecido que había visto él a este tipo de paisajes tan pintorescos, se reducía al dibujo coloreado en un pequeño estuche de cartón en el que se vendían unos lápices de colores que

llevaban precisamente esa marca: Alpino.

Una imagen de sobra conocida, si bien -como casi todo lo sacrificado en aras de una moda pasajera-, retocada, edulcorada a lo largo del tiempo. En ella, aparecía un cervatillo en una ladera verde, con muchas



Estuche de colores

flores silvestres y montes con abetos y unas montañas nevadas al fondo que bien pudieran ser el Dachstein, pero él se encontraba aún muy lejos de poder imaginar tales prodigios. Pues ni siquiera asociaba entonces ese paisaje con los Alpes. Aquellas montañas míticas que Aníbal, el fiero caudillo cartaginés, traspasó con sus inconcebibles elefantes. No era sin embargo el cervatillo, ni las montañas nevadas, ni el pueblo hundido en el valle, ni los abetos, ni las flores, ni los prados en pendiente que, durante el invierno, se convertían en pistas en donde practicar el esquí (porque los paisajes alpinos parecen aguardar siempre la llegada del invierno, como los campos de trigo esperan el verano). Nada de esto le había sorprendido tanto como un poste rojo que indicaba que algún lugar no especificado se encontraba a 10 kilómetros de distancia. Pero ¿el qué? ¿Qué podía encontrarse a esa distancia para anunciarlo de modo tan singular? Porque aquel poste en el que se fijaba la señal kilométrica no era un poste normal, de esos que se veían en el pueblo para el tendido eléctrico, sino un poste rojo que era, a su vez, un lápiz de ese color.



El otro poste rojo

¡Un lápiz gigante de color rojo! Aquel poste no podía ser real. Sólo en los cuentos o en las fábulas aparecían semejantes fantasías. O en el mercado libre de los sueños, como le ocurrió a él una noche con la recreación onírica de este paisaje.

Tal vez, sugestionado por aquella cajita de lápices de colores que le habían regalado, soñó con un paisaje alpino visto en verano. Lo más curioso -licencia universal que se otorgan quienes sueñan-, aquel pueblecito, con sus casas y su torre (más o menos similar al que aparecía en el dibujo de los lápices de colores), en el sueño, era Villarejo de Montalbán. Naturalmente, un Villarejo reinventado, reubicado, rediseñado, rodeado de pronunciadas laderas y verdes prados en los que pastaban pacíficas unas vacas. De todos modos, aunque parezca chocante, quizás existiera un hilo argumental en esta asociación, pues el sueño lo tuvo cuando estaban de aceituna en el olivar de las Perillas (como se decía de manera popular antiguamente, aunque ahora, después de verlo escrito en los mapas, parecía ser que lo correcto era decir las Esperillas), un amplio olivar plantado en barrera, con muchas olivas. Recordaba que, desde lo más alto de este olivar, fue Jafet Pineda Melchor (aquel Jafet tan cabal, tan exacto, tan digno, tan hombre siempre de respeto), quien se lo mostró: “¡Mira, si quieres verlo! ¡Desde aquí se ve Villarejo!” Y a él esto le sorprendió mucho, todavía sin resuello tras aquella caminata tan larga que habían hecho (él y toda la cuadrilla de Minervino, nombre del dueño de aquel olivar), para ir a recoger la aceituna, por haber ido a pie (como era costumbre), hasta un olivar tan remoto que se encontraba más en los confines de un pueblo ajeno que en los términos del propio. Además, nunca había visto ese pueblo y le sorprendió por eso, porque no lo conocía y porque fue Jafet quien se lo señaló, allá abajo. Lo que vio a lo lejos fue una aldea con un modesto campanario, idéntica por lo demás a la de aquel otro pueblo alpino hundido entre montañas. Tal vez de esta imagen había nacido esa suplantación o recreación en sueños de aquel paisaje, compuesto a partir de hechos reales, de figuraciones, de fantasías... En fin, de una materia resiliente, capaz de conservar los recuerdos más imborrables.

Y he aquí una palabra nueva para definir este proceso: *resiliencia*. Una palabra tan de moda que aparecía incluso en uno de los programas estrella de los fondos de Ayuda Europea: “Mecanismos de recuperación y resiliencia”. Un término que existía ya en la física y química para designar la capacidad de cualquier

material a la hora de recuperar su forma inicial, después de haber ejercido sobre él una fuerza que lo había deformado. De ahí, pasó a la psicología, para definir esa capacidad de adaptarse a situaciones adversas con resultados positivos.

Año y medio después de la muerte de su marido, Sigrid Geisler (nacida Gabrielsson), decidió organizar una reunión familiar (con sus hijas y las familias de éstas) para compartir juntos algunos días de las vacaciones de verano en Estiria, cerca de Ramsau am Dachstein, lugar que recordaba con cariño por haber pasado allí unas vacaciones, todavía con luto reciente, junto a su padre, alojados en una granja perteneciente, desde el siglo XVII, a la familia Perner. Una granja pionera en la explotación turística de una zona que desde entonces no había dejado de crecer, tal como pudieron comprobar ellos mismos en cuanto llegaron a la casa alquilada para las vacaciones, muy cercana a esa granja Pernerhof que Sigrid recordaba de aquellas otras vacaciones con su padre, en busca de alivio para su duelo.

Al día siguiente de su llegada, por la tarde, habían concertado un encuentro con Peter, el hijo mayor de la familia Perner. Ese mismo Peter que, sesenta y seis años antes, los había esperado -a padre e hija- en la parada del autobús con un carro de mano para cargar el equipaje hasta la granja en la que ambos estarían hospedados durante tres semanas. Y allí estaba también la granja, imponente como entonces, pero extrañamente remozada, engalanada como para celebrar una fiesta. De hecho, muchos turistas se detenían delante de ella y la fotografiaban.

Todo esto quedaría aclarado poco más tarde, cuando Peter les explicó que la granja la alquilaba anualmente a una productora de televisión para una serie de mucho éxito en Austria, una serie que andaba ya por su decimoséptima temporada: *Die Bergretter* (*Los rescatadores de montaña*). Una serie sobre rescates arriesgados y peligrosos, con helicópteros en medio de la montaña. A esa idea base, en la serie, se sumaban amores y amoríos, así como una larga y compleja variedad de relaciones humanas, presentadas en el marco de unos paisajes alpinos espectaculares. Con gran profusión de personajes malévolos o entrañables, como esa Emilie que ponía nombre postizo a la granja engalanada: Hof Emilie. Por esta razón, Peter los había citado ese día y a esa hora para una visita guiada, puesto que el equipo de televisión no trabajaba esa tarde en la granja. “Tiene tanto éxito -comentó Peter-, que se alarga y se alarga. Yo creo que ya no saben ni qué inventar para que siga funcionando”. Lo decía mientras les abría la puerta para que entraran. Inmediatamente, otros turistas intentaron sumarse a esa visita. Peter, sin embargo, tras franquear la puerta al grupo de Sigrid, entornó la puerta de manera expeditiva, diciendo: “Mehr nicht!” (¡Nadie más!). Para él quedaba claro que aquellos turistas no querían visitar su Pernerhof, sino la Hof Emilie de la serie que tanto éxito venía cosechando.



Pernerhof disfrazada de Hof Emilie

A Sigrid le sorprendió el comedor, mucho más pequeño de lo que recordaba. Y la habitación que compartió con su padre. O la cocina, con unas fuertes rejas en la ventana, pues daba al

exterior y más de un campesino forzado intentó, sin éxito, separar los barrotes para entrar, pues las criadas de antaño dormían en la propia cocina. Peter recordó que entonces no existían servicios en las habitaciones y que los huéspedes hacían sus necesidades en orinales que había debajo de la cama. Retirar, vaciar, limpiar a fondo aquellos orinales era tarea encomendada a los chicos. “¡Así que os podéis imaginar lo que pensábamos nosotros de los huéspedes!”. También la alacena, con unos ingeniosos estantes en medio de la pieza para evitar en lo posible el expolio de los ratones con los quesos. Y una sala llena de tumbonas destartadas, “pues las vacaciones entonces consistían en comer bien y en descansar”. Sigrid se acordaba de Engelbert, un criado sordomudo que andaba siempre por los establos de las vacas o entre el heno, guardado en el granero que le servía de lecho para dormir. Un granero gigantesco, adosado a la parte noble de la granja, tan amplio como la nave de una basílica. Peter contó que, en la época nacionalsocialista, la única posibilidad para un minusválido de salvar su vida era la de ser adoptado por algún granjero como criado para trabajar en el campo. La única forma posible de sobrevivir. Tras aquellos tiempos, Engelbert no tenía familia ni lugar alguno en el que refugiarse, por lo que permaneció con ellos hasta su muerte. También sus padres, *Herr y Frau Perner* habían muerto hacía ya muchos años, así como su hermano Heiner, que murió joven, casado con una mujer de Bremen que, después de la muerte de su marido, regresó a Alemania. Su padre, granjero y guía profesional de montaña, a los setenta y cuatro años, sin previo aviso, se sintió viejo de repente. Sucedió el día en que descubrió que, colgado de un solo brazo, con la única fuerza de éste, era incapaz de elevar su cuerpo. Desde entonces, no levantó cabeza. Esto, de alguna manera, trastocó a Peter sus planes como guía de montaña y profesor de esquí, pues hubo de asumir la responsabilidad de la granja y atender al campo y a las vacas. En su matrimonio, había tenido tres hijos y una hija. A la edad de treinta

años, le amputaron una pierna por encima de la rodilla, tras un accidente de *bobsleigh* (deporte de equipo consistente en descender a toda velocidad en un trineo por una especie de tobogán de hielo) en la *Cresta Run de St. Moritz* (Suiza), lo cual no le impidió después dedicar parte de su tiempo a escalar o incluso esquiar con una sola pierna, modalidad en la que llegó a ser campeón paralímpico con treinta y cinco años.

Al día siguiente de que Peter les hubiera recomendado distintas rutas para

practicar senderismo (indicándoles en todo momento el grado de dificultad de cada una, pues muchas de ellas habían sido trazadas por él mismo), ocurrió algo inesperado. En la primera ruta propuesta por Peter, la *Hohenrundweg Rittlis- Alm*, una ruta circular, a lo largo de una senda jalonada por una serie de postes indicativos. Aquellos postes no eran postes corrientes, como los de un tendido eléctrico, por ejemplo, sino enormes lápices de colores que marcaban, de trecho en trecho, el camino a seguir.

Un camino -pensó- prefigurado desde su infancia, anunciado en aquel estuche de lápices de colores, en aquel paisaje alpino que -como tantos lugares imaginarios- había guardado dentro de sí las paradojas de un mundo alternativo. De un mundo puesto patas arriba de buenas a primeras, durante aquellas vacaciones de verano: nada menos que una granja histórica, centenaria, del siglo XVII, reconvertida -por arte de una productora cinematográfica- en pura ficción de consumo, en mero producto imaginario de una serie televisiva o -por contra, en ese mismo mundo visto al revés- la materialización objetiva, en medio de los Alpes, de aquel dibujo de sus primeros años (ese lápiz rojo que servía de poste para señalar una

distancia ficticia, de pronto, corporificado ante sus ojos), hecho realidad en medio de un bosque, entre plantas de arándanos y dientes de león.

Al término de las vacaciones, el día anterior a la partida, celebraron una merienda-cena de despedida en Pernerhütte, el pequeño negocio familiar regentado por una nuera y una nieta de Peter, Iris y Theresa, a los pies de la pared rocosa del Dachstein. Cuando le preguntaron por la edad de su nieta, Peter respondió: “¡No sé, más de quince!”. Algo evidente, pues ya había cumplido de sobra los veintidós. Pero lo que había querido decir era que, a partir de los quince, podía tener novio, si así lo deseaba, según la costumbre local. Luego, alguien comentó lo negra que podía ponerse, sin llegar a estropearse, aquella madera. “Porque lleva más de cien años al sol, aguantando la intemperie” -dijo, señalando de paso una fuente al lado, en la que el caño y el pilón eran asimismo troncos de una madera resistente al agua-.



Peter Perner, campeón paralímpico

En la mesa de al lado, un monitor de escalada explicaba a un grupo de jóvenes la ejecución y función de los nudos más útiles y necesarios a la hora de escalar. Nudos que hacía y deshacía ante ellos con la destreza de un prestidigitador. De pronto, con la cuerda entre sus manos, el monitor reparó en Peter y, fijando sus ojos en él, le preguntó: “¿Es usted Peter Perner?” “¡Sí!”-contestó Peter-. “¡Peter Perner! ¡Una leyenda de las montañas!”-exclamó el monitor ante los rostros pasmados de aquel grupo de jóvenes escaladores-. Pero Peter, Peter Perner, se quedó mudo, rojo como ese poste pintado en la cajita de los colores Alpino.

Javier Gómez Recuero

Poema 4 – Segadores

Se levantaban de noche, con la luna encendida,
en mitad de un cielo limpio y sereno
en la enramada de un manto de quietud
donde apenas el aire tenía vida en movimiento.

Al alba ya era río de caminos
con dirección a los campos de amarillo y fuego,
siguiendo su besana
con la hoz y el hatillo entre las manos,
el sombrero de paja
y la frente llena de espigas y rastros.

Las manos hechas al callo de la hoz
y los dedos llenos de agilidad en movimiento.

Segadores, hijos de los campos y la siega,
manantiales primeros del pan y de la harina
cuando aún el hambre gobernaba
y los hijos aprendían a vivir
con muy poca intensidad, despilfarro y ricos mundos.

Segadores, hijos de la espiga primera,
la que germina ante la luz del día
y es la misma ilusión de un rostro envejecido
por el roce del fuego y la besana,
del frío del alba y la madrugada desnuda.

Fueron ellos los primeros,
vivían para la misma supervivencia,
de sol a sol, de luz a luz,
y siempre prendidos, sujetos a la hoz
como hijos eternos del trabajo y el sudor.

Segadores eternos.

¡Nunca en el olvido!

Clemente Arroyo

MICRORRELATOS

¡Endorfináte!

Salgo lentamente de ese ligero sopor que hace que todas y cada una de las células de mi cuerpo bramen en un silencio desencajado ante la perspectiva de un pavoroso esfuerzo dispuesto a terminar con su aburrida existencia. Todo presagia una tarde anodina e insustancial. Poco a poco voy venciendo la resistencia. A pesar de la insistencia de mis párpados por caer atropelladamente sobre sus respectivas corneas, me esfuerzo por mantener mis ojos abiertos. Los músculos de mis extremidades van disipando su actitud adormecida, aunque aún siento que por mis venas y arterias solo corre una especie de horchata incapaz siquiera de poner mi cuerpo al ralentí.

Con gran fuerza de voluntad visto mis prendas más ligeras con la intención de no sobrecargar mi piel aletargada y calzo mis coloridas deportivas esperando que su visión me proporcione el estímulo necesario para afrontar una hora y media de ejercicio.

Nada más cruzar el umbral de la puerta del gimnasio, aquí arriba, en el barrio de “Las Cruces”, capto en su mirada burlona y su tono socarrón, mi deplorable aspecto.

- Te ha sentado mal la siesta, ¿eh? – Dice con una maliciosa sonrisa en el rostro.
- Te juro que he estado a punto de no venir – Contesto sin ni siquiera mirarle a los ojos.

La música suena fuerte con su ritmo repetitivo y machacón. No sé cómo estos chavales pueden soportar este “chunda-chunda”. Coloco con cierta dificultad las pesas en la barra convenciéndome a mí mismo de que el esfuerzo merece la pena. Me tumbo pesadamente sobre el banco y me obligo a mover y estirar mis

músculos y articulaciones. Por mucho que caliente tengo la sensación de que nunca voy a estar preparado. Visualizo la barra levitando sobre mi pecho mientras intento tensar hasta la última fibra muscular de los brazos. Cierro los ojos. Arqueo la columna para facilitar el impulso y sujeto la barra con la fuerza que me permite mi precario estado. Veo como se precipita y me deja atrapado con cincuenta kilos sobre mis costillas. Esta visión me hace abrir repentinamente los ojos y tomar conciencia de donde me encuentro. Ya estoy preparado. Pablo me observa atentamente, preparado por si tiene que intervenir. Falsa alarma. Comienzo un día más mi rutina de ejercicios.



El tiempo pasa más rápido de lo que pensaba. En el transcurso de la sesión siento como mis criptoníticas sensaciones me van liberando. El hipotálamo y la pituitaria estimulados por el ejercicio inundan de endorfinas hasta el último rincón de mi cuerpo y especialmente de mi cerebro provocando con su exultante energía una sacudida de placer y relajación que hace que el esfuerzo haya merecido la pena. Los minutos parecen segundos y un día más vuelvo a casa, hasta Tierra Toledo, con una sonrisa en el rostro. Desde luego, hoy no ha sido uno de mis mejores días, pero como todos los anteriores, me siento revivir.



Pedro Gómez

Atardecer en la Sierra del Santo

Texto ganador del I Concurso de Microrrelatos en Los Navalmorales, 2026



Con el coche todavía en marcha, Pedro miro al frente y lanzo un suspiro que se entremezcló con la voz del GPS: “Ha llegado a su destino”. Sin apartar los ojos de la ermita que se veía en la cumbre de la Sierra del Santo, quitó la llave del contacto. En

ese instante, al ronroneo del motor le sustituyó el zumbido de las chicharras que, pese a llevar las ventanillas subidas, lo llenó todo a su alrededor.

Después de salir del coche, abrió el maletero, cogió una pequeña mochila que se colgó del hombro y bajó el portón. Luego, con la cabeza gacha, echó a andar hacia el camino que debía llevarle hasta donde no había subido desde hacía bastante tiempo, concretamente diez años.

En aquella ocasión, al igual que esa tarde, era el último día de agosto, Pedro iba sudando a mares. A su lado estaba Rosa, su madre, con un sombrero de paja en la cabeza. A sus setenta y cinco años, caminaba cuesta arriba con una energía sorprendente para su edad y no había parado de sonreír y de hablar desde que habían salido de la casa.

— Por lo que parece, estás contenta —dijo Pedro, girando el cuello para mirar a su madre.

— Mucho, hijo —le respondió, deteniéndose en seco.

— Mamá, ¿estás bien?

— Sí, no te preocupes —le contestó después de coger aire—. Solo estoy un poco cansada, pero es que quiero que lleguemos antes de que empiece a ponerse el sol.

— No hace falta que subamos tanto, si ya desde aquí se ve todo estupendamente.

— Pero desde donde vamos se verá mejor —dijo Rosa echando a andar—. Apretemos el paso, que ya queda poco. Venga —añadió adelantándolo—, que al final no llegamos.

Pedro miro al cielo, parpadeo unos instantes al quedar cegado por el sol y, después, moviendo la cabeza hacia los lados, continuó avanzando detrás de su madre.

— ¿Has pensado en lo que te comenté por teléfono? —le preguntó al llegar a su altura.

—Sí, pero no termino de decidirme.

—Mamá, no me gusta que a tu edad sigas viviendo sola.

— ¿A mi edad? —exclamó Rosa, abriendo mucho los ojos y echándose después a reír.

— ¿Y si te caes en casa, te da un mareo o te sucede cualquier cosa? Cuando quiera llegar desde Toledo ya podría ser demasiado tarde.

— No te preocupes, no va a pasarme nada.

— Pues yo insisto, creo que al menos deberíamos tramitar lo de la teleasistencia.

— No me gusta llevar una medallita colgada al cuello —comentó mirándolo de reojo—. Pero bueno, no tendré más remedio que acostumbrarme, porque a la residencia sí que no me voy ni loca. Si te parece, podemos hablarlo luego con calma —añadió parándose.

Pedro se detuvo al lado de su madre y, sin decir nada, con la vista fija en la blanca fachada de la ermita, que había unos metros por encima de donde estaban, empezó a limpiarse los goterones de sudor que le caían por el cuello.

— Mamá, ya casi estamos, ¿no? —dijo, viendo que ella se quitaba el sombrero y comenzaba a abanicarse con él.

— Casi no, hijo, ya hemos llegado —contestó, sentándose en una piedra de forma plana en la que habían justamente dos personas—. Ven, no me dirás que no es bonito este atardecer.

Antes de mirar hacia donde lo hacia su madre, Pedro observó su cara. En sus labios tenía una gran sonrisa. Pero lo que más le llamó la atención fueron sus ojos, que temblaban como si fuera a echarse a llorar. Cuando finalmente se dio la vuelta, pudo ver una puesta de sol que lo dejó sin palabras. Los colores naranjas y morados se mezclaban en el cielo, formando un manto que se extendía cayendo sobre la tierra, donde se unía con el verde de los olivos y el amarillo de los campos.

— Es bonito, sí—acertó a decir de forma entrecortada.

— Te lo dije. Cada vez que vengo aquí me siento rejuvenecer y más en un día como hoy.

En aquel momento, ensimismado con lo que tenía ante sus ojos, Pedro no prestó demasiada atención a la última frase de su madre. En cambio, ahora, después de haber leído su carta póstuma y de descubrir que allí fue donde su padre le había pedido matrimonio, entendió por qué ella se había emocionado tanto. Entonces, Pedro abrió la mochila y sacó un portarretratos con la foto de novios de sus padres. Luego, con él en las manos, se sentó en la misma piedra que aquella tarde y, tras decir feliz aniversario, contempló desde la Sierra del Santo cómo el sol se ocultaba por el horizonte.

Jesús Navarro Lahera

Un pueblo que enamora

Microrrelato presentado al 1º Concurso de Microrrelatos



Hacía un mes que Marta y Gabriel se habían jubilado. Los dos eran de la misma edad. Eran profesores y habían trabajado en Madrid y en el mismo colegio. No tenían hijos. Cuando Gabriel llegó a casa, que venía de comprar el periódico, Marta estaba sentada en la cocina y se lo plantó así, de repente: Gabriel, mañana me voy de casa. Él no dijo nada. Era como si lo estuviera esperando: ¿A dónde vas?, le preguntó. ¿Te acuerdas –dijo Marta– de aquella vez que fuimos a por aceite y mazapán a un pueblo de la provincia de Toledo que conocía tu compañero? Pues allí me voy. Me he informado y tiene todo lo que yo busco. Se llama Los Navalmorales. Ya he alquilado una casa. Espero no equivocarme. Entre tú y yo ya no queda nada. No hay nada que nos ate. Creo que a ti te pasa lo mismo que a mí. Comprendo que es duro dar el paso, pero alguno tiene que darlo.

Quería salir pronto. Cuando bajó, Gabriel la estaba esperando. La ayudó con las maletas. Se dieron un beso y la deseó buen viaje. Gabriel se quedó más triste y preocupado de lo que aparentaba. Si me hubiera pedido que me quedara, lo habría hecho, pensó Marta mientras se limpiaba una lágrima con el dorso de la mano. Marta emprendió el camino con ilusión por descubrir cosas nuevas, pero, sobre todo, buscaba tranquilidad. Llegó por la carretera de Toledo y, al divisar el pueblo, le gustó lo que vio: el instituto, la Cruz Roja, el cuartel de la Guardia Civil, el parque... Pensó en lo importante que era tener todos estos servicios en un pueblo. Me costó poco llegar a casa.

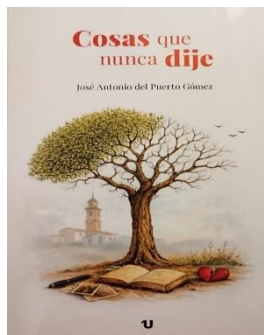
Allí estaba la dueña sonriéndome. Después de las presentaciones entramos en la casa y me pareció preciosa. Una casa antigua, pero reformada, de una sola planta y con un gran patio. Aparqué en la puerta sin problemas y me instalé. Me gustó el nombre del barrio: Tierra Toledo. Pasaron los días y cada vez estaba más contenta de la decisión que había tomado. Decidí llamar a Gabriel y así lo hice. Noté que se alegró y a mí también me gustó escuchar su voz. Tienes que venir a conocer este pueblo. Es perfecto. Tiene todo lo que yo necesito. El barrio donde vivo es muy bonito. Tiene unas callejuelas que es un placer recorrerlas. Hay una ermita preciosa y una gran plaza donde, de vez en cuando, me salgo a leer y “al fresco” con los vecinos donde me cuentan historias del pueblo. Tiene otra iglesia que impresiona. Su retablo del siglo XVII y la torre es la más bonita e importante de por aquí. La llaman la “Buena Moza”. Hay, además, una avenida en la que me gusta pasearme. Se llama Avenida de la Ilustración. Tiene casas pequeñas, pero también grandes y señoriales. Parecen palacios. Tiene una ermita tan pequeña que no caben más de cuatro personas, con un Cristo llamado “el de la Fuente”. Es una talla en madera muy valiosa, te gustará verlo. Me estás convenciendo, dijo Gabriel. Ya tengo ganas de conocer el pueblo y de verte. Te echo de menos. Este fin de semana voy a verte.

Llegó el viernes y le esperé en la puerta. Llegó sin problemas. Nos saludamos con un abrazo y un beso que me hizo estremecer. Creo que él sintió lo mismo. Después de comer algo salimos a pasear por el pueblo. Mañana comeremos fuera, pues hay sitios para comer que te gustarán y tomaremos unos calamares que nada tienen que envidiar a los de El Brillante en Madrid. Según íbamos paseando sentía que le iba gustando lo que veíamos. De repente, sentí su mano en mi brazo, como hacía muchos años que no lo hacía. No quise mirarle, por no romper la magia de ese momento. Pero pensé: creo que Gabriel se quedará una larga temporada en el pueblo.

CRÍTICAS LITERARIAS

Cosas que nunca dije

Un libro de José Antonio del Puerto Gómez



José Antonio del Puerto Gómez nació en Los Navalmorales en 1960, aunque cuatro años después se trasladó junto a su familia a Madrid, ciudad en la que reside desde entonces.

Cursó sus estudios elementales en el desaparecido colegio Pío XII y comenzó a trabajar siendo todavía un niño. Sin embargo, años después sus inquietudes intelectuales le llevaron a superar el acceso a la universidad. Su gran deseo era estudiar arquitectura, pero diversas circunstancias familiares y posteriormente el servicio militar le obligaron a abandonar su sueño.

Durante su estancia en el ejército colaboró con la revista militar Moncayo, donde publicó algunos artículos. También consiguió sacar a la luz varios poemas en la revista literaria aragonesa Guadaña, dedicada a promocionar a jóvenes autores.

En la década de los ochenta salieron sus dos primeros libros, aunque después la vida le condujo por otros caminos. No sería hasta bien entrado el siglo XXI cuando retomó la escritura de forma constante, colaboró con una página especializada en billar, otra de sus grandes

pasiones, y disciplina en la que ha conseguido destacados logros de ámbito nacional.

El 9 de junio de 2026, en la Biblioteca Municipal de Los Navalmorales, tuvo lugar el acto de presentación del libro *Cosas que nunca dije*, de José Antonio del Puerto Gómez. Intervinieron Arturo Marqués, bibliotecario, Amparo Carpizo, María Victoria Navas y José Antonio del Puerto, autor del libro. Aquí va, para los lectores de *Forja*, un resumen de dicho acto

El 9 de junio de 2026, en la Biblioteca Municipal de Los Navalmorales, tuvo lugar el acto de presentación del libro *Cosas que nunca dije*, de José Antonio del Puerto Gómez. Intervinieron Arturo Marqués, bibliotecario, Amparo Carpizo, María Victoria Navas y José Antonio del Puerto, autor del libro. Aquí va, para los lectores de *Forja*, un resumen de dicho acto

También ha colaborado con la revista de Los Navalmorales *Forja* y, recientemente, participó en el recital poético *Raíces en versos*, junto a otros siete autores locales. Entre todos dieron forma al poema "Nuestra Torre", dedicado a la Buena Moza. Asimismo, muchos recordaréis la presentación de "Un solo corazón", un poema musicado acompañado por imágenes históricas de nuestra tierra y proyectado durante los actos del 190 aniversario del Día de la Unificación, emocionando profundamente a todos los asistentes.

Su labor como escritor comienza en el año 1982, con un libro de poesía, siendo desde entonces y hasta este momento cuatro las obras ya publicadas, que

van desde una novela thriller, libros didácticos, novela juvenil y la poesía.

Pero la producción creativa de José Antonio no se detiene aquí. Actualmente tiene varios proyectos pendientes de publicación, que abarcan varios géneros como una novela, un poemario, microrrelatos o una buena cantidad de cuentos infantiles.

Y ahora sí, regresamos al motivo que hoy nos reúne aquí, porque escribir no es sólo contar historias, también es dejar parte de uno mismo en quienes leen o escuchan. Y eso es lo que encontraréis en las páginas de este poemario de José Antonio del Puerto, Cosas que nunca dije.

Amparo Carpizo

Una poesía amable, cercana y cargada de pasión

José Antonio del Puerto Gómez, mi paisano, me había pedido hace un tiempo que escribiera unas líneas de presentación en uno de sus tres libros, Me quiere, no me quiere, que componen este volumen. En esta ocasión me ha pedido que desgrane parte del contenido para este acto.

En la solapa ya se dice lo que vamos a encontrar en el poemario: una poesía cotidiana, amable y cercana, aunque, en algunos momentos, eso es cierto, intensa, desgarradora y cargada de pasión. En el prólogo que ha escrito Amparo García Carpizo en el primer libro de este poemario, titulado, Retales de mi vida, nos comunica que los poemas son el fiel reflejo de José Antonio, un autor que ahonda en aquello que le causa interés, pues es un observador profundo, reflexivo y tremendamente sensible, como desde niño mostraba grandes dotes de curiosidad hacia

todo lo que le rodeaba, y recogía “hasta el más mínimo detalle” con “sus ojos siempre expectantes” (p. 23).

Desde las primeras páginas, “En defensa propia” (pp. 27-30), el poeta hace una declaración de principios ¿Por qué escribe poesía?:

*Escribo poesía
porque a veces no entiendo nada
y otras veces lo entiendo todo tan de golpe
que tengo que sentarme a escribir
para que no me estalle la cabeza.*

*Escribo poesía porque lo necesito,
como otros necesitan correr,
rezar,
romper platos,
[...]*

*Escribo poesía
[...]*

*Cuando la vida pesa
y cuando pesa no tener vida.*

*A veces escribo para no gritar.
Otras para gritar mejor.
[...]*

*Escribo porque a veces me siento solo
Y escribiendo me hago compañía
[...]*

*Escribo para olvidarme de quién soy,
o de quién podría ser si me animo.*

Y mi verso favorito donde me reconozco:

Escribo poesía porque me da miedo morirme

De este primer poemario me gustaría destacar un título entrañable, “La boina del abuelo” (p. 86):

*Descansa en la silla de enea,
redonda, gastada, negra,
con olor a hierba húmeda
a viento de la tierra.*

Unas composiciones divertidas como “Las cosas que más odiaba” (p. 113):

*[...]
Si tengo que ser sincero,
muchas cosas me gustaban
pero muchas otras eran....
las cosas que más odiaba.*

*Las collejas del maestro,
el ponerme una inyección,
aquel portal siniestro
o que me dieran plantón.*

*Castigado sin salir,
los sermones de mi padre
mientras saca a pasear
la zapatilla mi madre.
[...]*

O esta otra, “Manual de uso del tiempo restante” (pp. 127-128):

*[...]
La juventud es un divino tesoro,
que ya gasté en fiestas, insomnio y porros.
Pero ahora tengo un superpoder:
quedarme dormido en cualquier sitio, ¡sin querer!*

José Antonio aprovecha esta publicación para hacer un homenaje a dos poetas navalmoraleños: a Francisco del Puerto con “Canción para recordarte” (pp. 157-158).

Y a Agapito Aragón Arteaga con el poema musicado, conocidos por todos los navalmoraleños, “En las estribaciones de los Montes de Toledo”.

Pero José Antonio del Puerto tiene también una vertiente seria, íntima, introspectiva donde refleja sentimientos de amor, desamor, dolor, sobre todo en el segundo libro del poemario. El autor reúne, allí, cincuenta poemas, casi todos de una página, con excepción de unos diez que ocupan dos páginas y uno largo de cinco. Métricamente nos encontramos ante versos libres con alguna breve excepción. En un repaso breve de los títulos podemos encontrar el tema del amor en: “Si vinieras a verme”, “Tú y solamente tú”, “Te quise tanto”, “Un secreto”; “Miles para ti”; “No pienso en nada más”.

*Tu amor me ha cogido por sorpresa
no lo esperaba
[...]*

*La vida tapó mis ojos
y al abrirlos
¡zas!*

Allí estabas tú.

(“Allí estabas tú”, p. 215)

Pero también son frecuentes los poemas del desamor:

*[...]
Hoy tuve ganas de ti
pero ya te habías marchado.*

*Te fuiste esa misma noche
sin mirar atrás,
con la luz de las estrellas
y el canto intermitente de los grillos*

(“Ganas de ti”, p. 259)

que le llevan por los caminos del dolor, de la nostalgia y de la locura (“Siempre es lo mismo”, p. 225):

*[...]
Quiero ser libre, pero me siento atrapado
en otro cuerpo,
en una vida que no me llena
y que carece de sentido, sin ti.
Mi corazón ahora está dolido y vacío.*

*[...]
Conduzco tranquilo hacia la nostalgia,
no pienso en los peligros del viaje,
no recibo palabras de aliento de nadie
y me dejo llevar por la locura.*

Sin embargo, el poeta sale fortalecido de las rupturas como en “No es que me importe” (p. 332):

*[...]
Y entonces ese amor que fue mío
y que todavía me atormenta,
a partir de ahora,
ya no me importará.*

El objeto del amor del poeta, la mujer, se presenta como su salvación “me harías más humano” (“Si vinieras a verme”), creadora de “mundos perfectos”

(“Mientras dormías”), metáfora del mar “El mar, es mi mujer” (“Mi mar”). Pero la mujer puede ser egoísta (“Tú y solamente tú”), cautivadora (“Atrapado en ti”), fría como el mármol (“Mujer de piedra”), un anhelo, un horizonte que nunca el poeta consiguió alcanzar (“El recuerdo de aquellos días”).

En muchas ocasiones el amor acaba y es cosa del pasado (“No hay escapatoria”; “No hay vuelta atrás”), tal vez porque el poeta no fue capaz de reconocer ese amor cuando llegó “y sin saberlo, te perdí” (“Te esperé”) y su final produce “llanto desgarrado” en el enamorado (“Te quise tanto”, p. 229):

*Te quise tanto ...
que ahora duele
y siento que voy a ahogarme
Y melancolía, soledad y angustia como en “Paranoias”
(p. 269):
[...]
Pensando en ti
lloré tu temida y esperada ausencia
y me embargó la melancolía.*

Cuando el amor acaba, el poeta se va “sin decir adiós” (“Como un susurro”; “Cosas que nunca dije”, “No me busques en tus sueños”). En más de un poema, la pérdida de la amada la asocia a la muerte (“Será que estoy muerto”; “Ahora que”, “El recuerdo de aquellos días” (p. 313):

*[...]
Siento que voy muriendo poco a poco,
que el tiempo ha dejado de contar;
el sol se esconde lentamente
y en la noche de mi vida
tú no estarás.
El tiempo que pasa es otro asunto recurrente en varios
poemas como “La eternidad de las cosas fugaces” (p. 201):
[...]
Como soplar una vela,
como pedir un deseo*

Desde el punto de vista formal algunas metáforas están bien traídas como cuando el poeta establece relación entre un viaje en tren –pasillo, billete, distancia, túnel, chimenea de locomotora– y el final del amor relacionado con la estela de humo (“Un sueño”, p. 315). O la metáfora (“Ahora que...”, pp. 319-323) entre las diferentes partes del reloj –minutero, esfera, segundero, cuerda, corona, tic tac, cronómetro–, el paso del tiempo y la muerte.

Quiero mencionar la desoladora “Posdata” (p. 361) con la que José Antonio acaba este libro:

*Olvidarte
fue
infinitamente
peor
que
perderte.*

El tercer libro, Entre el polvo de las estrellas está orientado esencialmente a la vida y recuerdos de José Antonio en Los Navalmorales. Y como no quiero acabar con el tono sombrío del segundo libro destacaré alguno de su tercero, como “La troje oscura” (p. 419), que tantos recuerdos nos evocan a sus coterráneos:

*[...]
El techo era de madera y caña
sujeto con largos maderos cilíndricos
semejantes a los mástiles de un barco pirata
tenían grandes grietas
y en ellas telarañas.*

*Tinajas de barro
y libros desgastados por el tiempo,
cachivaches apilados
sobre cajas de cartón.*

*Sobre un mueble
una maleta de tela de cuadros,
otra de madera
y un arcón.*

O este otro, en tono nostálgico, que recoge nuestras costumbres, “Las noches al fresco” (p. 496):

*Se sacaban las sillas a la puerta
y la calle se volvía salón compartido.
La brisa corría despacio,
con olor a geranio y a luna nueva.
[...]*

*Las estrellas caían a puñados
sobre los oscurecidos tejados,
y algún perro ladraba a lo lejos
como si cuidara el silencio.*

En fin, que tenemos entre manos el volumen de un paisano, José Antonio del Puerto, que ha tenido a bien darnos a conocer un poemario que incluye tres libros y un CD con algunos de los poemas del volumen, donde reúne temas relacionados con sus vivencias, en una poesía amable y cercana pero también intensa y cargada de pasión.

Pábulo: memoria viva de nuestro campo en versos



Pábulo es un libro escrito por José María Arroyo Díaz, veterinario de profesión y poeta de vocación, compuesto por 65 poemas costumbristas, que describen y exaltan las tradiciones de nuestro campo: ese mundo rural que marcó a generaciones enteras y que hoy sigue latiendo en el corazón de muchas personas. Esta obra es ante todo un canto a nuestra memoria colectiva.

Su contenido nos traslada, especialmente a quienes tenemos cierta edad, a momentos entrañables de nuestra niñez y juventud, cuando la población agrícola era numerosa y gran parte de la economía familiar dependía de un par de mulas o de bueyes.

A través de sus versos aparecen escenas ya casi desaparecidas: la yunta, el herraje, el pilón, la cuadra, los aperos, el trabajo diario y la esperanza constante puesta en el cielo, implorando la lluvia.

Este poemario surge de un sentimiento vivencial y nostálgico, expresado con una jerga agrícola auténtica.

El autor subraya que no se trata de un mimetismo de la agricultura en la poesía ni de una revisión técnica o bibliográfica: es, simplemente, pábulo y añoranza de aquel tiempo de su infancia.

Los poemas nos recuerdan la importancia de los animales en una época en la que la mecanización era escasa y el esfuerzo humano era la base de todo.

También reflejan las estrecheces económicas de las familias, donde los gastos estaban asegurados, pero no así los ingresos.

En ese contexto, la agricultura aparece como raíz de la vida, fundamento de otros proyectos y soporte de nuestros pueblos.

Pábulo, mira al pasado con respeto, pero también con una clara intención de futuro: transmitir estas costumbres a las nuevas generaciones, para que no se pierda la memoria de un modo de vida que forjó nuestra identidad. Cada poema encierra el sentimiento de una época y de un lugar muy concreto: nuestro querido pueblo, Los Navalmares.

La presentación del libro tuvo lugar en el Museo del Aceite, el 27 de enero de 2026, a las 17:00 horas, con una acogida de público excelente. A pesar de lo desapacible del día, con frío y lluvia, la asistencia superó las 60 personas, varias de las cuales participaron leyendo en voz alta algunos poemas, convirtiendo el acto en un encuentro cálido, cercano y lleno de emoción.

Pábulo no solo se lee, se siente. Es un testimonio poético de quienes vivieron el campo con las manos y con el alma.

¡Qué bellos recuerdos!

Gerardo Ruiz Morales

Doctor en Filosofía y Ciencias de la Educación

Raíces en versos: crónica de un recital poético



Bajo el título Raíces en versos y, con motivo del Día Mundial de la Poesía, el pasado 22 de marzo de 2026 se presentó un recital poético-artístico en el Museo del Aceite de Los Navalmorales.

Han pasado algunos meses, pero el magnetismo de este encuentro sigue intacto en cada uno de nosotros, pues no se trató de un recital convencional sino de un diálogo de formas entre la palabra, la música y la performance, además de una declamación viva con la que ocho poetas navalmoraleños: Clemente Arroyo, Isabel García, Isidoro Moreno, Germán Pinto, Ángel Muñoz, José María Arroyo, José Antonio del Puerto y Marilí Clemente, caminaron por las raíces de la nostalgia y tejieron la poesía con trocitos de su “yo” en deferencia al pueblo que les ha visto crecer.

El murmullo inicial del público dio paso a un silencio expectante cuando Marilí subió al escenario para comenzar el acto, encargándose de expresar los agradecimientos al Ayuntamiento y a Arturo, el bibliotecario, por su espíritu magnánimo en la organización, además de dar una calurosa bienvenida a los asistentes por regalarnos su tiempo, pues de todos es

sabido que un poema no es concluso hasta que es escuchado. La presentación cedió el testigo a Isidoro quien, con una gran capacidad de documentación, elaboró un solemne memorial a los copleros, a todos esos poetas locales que nos dejaron y a los que son pero que no pudieron estar presentes. La maestría de su narrativa logró que tal ausencia se sintiera viva en la sala.

Tras este momento de recogimiento, el acto arrancó formalmente con la primera ronda de declamaciones. Los poetas tomaron la palabra y, arropados por las notas sutiles de una guitarra y un violín, recitaron versos que transitaron por las emociones; por esos sentimientos que duelen y sanan a partes iguales; por las sombras que dejan las ausencias y que sólo la poesía se atreve a nombrar; por el amor y el vacío desgarrador que éste deja cuando se marcha... En definitiva, por todos esos temas que sellan la identidad de la existencia humana. Al terminar este primer bloque poético, se proyectó uno de los dos vídeos musicalizados realizados por José Antonio, con poemas extraídos de su poemario: Cosas que nunca dije. Sus imágenes incitaban a pelearse los recuerdos por ver cuál es el primero, escapándose de entre ellos el de unos niños de risas inocentes que, bajo el cielo abierto de nuestro pueblo, transformaban las calles y plazas en un gigantesco tablero de juego, un espacio de creatividad, imaginación, libertad y confianza vecinal.

La dinámica del evento mantuvo su armonía con una segunda tanda de poemas. Al concluir, el escenario se iluminó de nuevo para proyectar el segundo vídeo, esta vez centrado en rescatar la devoción de los paisanos por las fiestas patronales en honor al Santísimo Cristo de las Maravillas, haciendo humedecer los ojos de algunos y latir con fuerza el corazón de todos.



Fue en medio del tercer pase poético, cuando Marilí regresó de nuevo con su faceta más artística para recitar e interpretar: “Bruna, Bruna”, una canción de María Dolores Pradera, tan triste como esperanzadora, y que no sólo se limitó a recitar, sino que la habitó con una sensibilidad exquisita intentando renovar la atención de la audiencia.

Como antesala al gran final, llegó el momento de descubrir el tesoro mejor guardado:

la presentación de un poema collage titulado “La Buena Moza” dedicado a nuestra torre y que, como muy bien dijo José Antonio en su nota introductoria, se trata de un poema colectivo en el que ocho plumas han ido levantando palabra a palabra un canto común, como si cada verso fuese una piedra más en la torre y cada voz una

campana que se suma al mismo repique.

Tras el despliegue de rimas, el tono íntimo dio un vuelco rotundo. El escenario recibió a Flor Illán, adueñándose del micrófono para interpretar el pasodoble de Los Navalmorales, ese pasodoble que nos identifica con nuestras raíces. Con una fuerza arrolladora y su imponente voz transformó la melancolía del ambiente en pura energía popular; en una explosión de orgullo por saber de dónde venimos, y en una atmósfera de fiesta que, por momentos, nos trasladó a las noches de verbena en la plaza.

Germán se encargó del cierre con una despedida llena de gratitud dejando constancia que la palabra nunca muere. Inmediatamente después, los participantes se unieron en el escenario para celebrar el éxito de la velada, mientras los asistentes abandonaban la sala con la certeza de haber presenciado un recital único, donde la literatura, la imagen y la música demostraron hablar el mismo idioma. En resumen, con Raíces en versos se ha querido demostrar que somos la huella de la infancia, el recuerdo de las ausencias y que aquella tarde de marzo las raíces se hicieron verso y el verso se hizo memoria.

Compartimos a continuación el poema collage, con el que los ocho poetas entrelazaron sus voces con la firme intención de hacerlo perdurar en el tiempo como testimonio vivo de quiénes somos y de la herencia que custodiamos.

LA BUENA MOZA

*Bríos de jara y oro
bañan la piel de esta dama
que, esculpida de inocencia,
recita versos de antaño
con la voz de la memoria.*

(Marilí Clemente)

*Su altura brinda a los cielos
compromiso con la tierra,
esta misma tierra que abraza,
impoluta y labriega,
la raíz de sus olivos.*

(Clemente Arroyo)

*Vestida iridiscente, solícita y discreta
reza a sus nidos blancos
el susurro de sus piedras.
Con el arroyo entre sus manos,
-la buena moza-
sostiene las lágrimas del Santo.*

(Isabel García)

*Eres nuestro faro,
nuestra estrella polar,
avistarte alivia la nostalgia,
anuncia mil reencuentros,
mil historias al amor de la lumbre.*

(Isidoro Moreno)

*La torre de este pueblo,
donde he nacido,
viste color de madre,
risas de niño.
Por las mañanas
me acaricia el latido
de sus campanas;
su silueta
es un faro en la noche
y una promesa
y un corazón que rompe
nuestras tristezas.*

(Germán Pinto)

*Así que despunta el día
despierta "La Buena Moza"
con polisón de tejados,
con escaarpines de roca.
Su dedo señala al cielo,
en tierra sus pies clavados,
y un repicar de su boca
resonando por los prados.*

(Ángel Muñoz)

*Con ensueño, visité la esbelta torre de mi
pueblo,
que desde mi niñez tanto anhelaba, observé
un nido de alcotán;
subí con mi amigo Nano, que sin anieblo,
y con mano ávida volteaba las campanas, con
la fuerza de un titán.
Con la emoción contenida, bajé de la torre de
estilo herreriano,
en cada escalón veía como mi sueño se hacía
realidad,
descendí con la cría de un alcotán en mi
mano.
¡La torre, con el sonido del bronce y el volar
de la campana, es una beldad!*

(José María Arroyo)

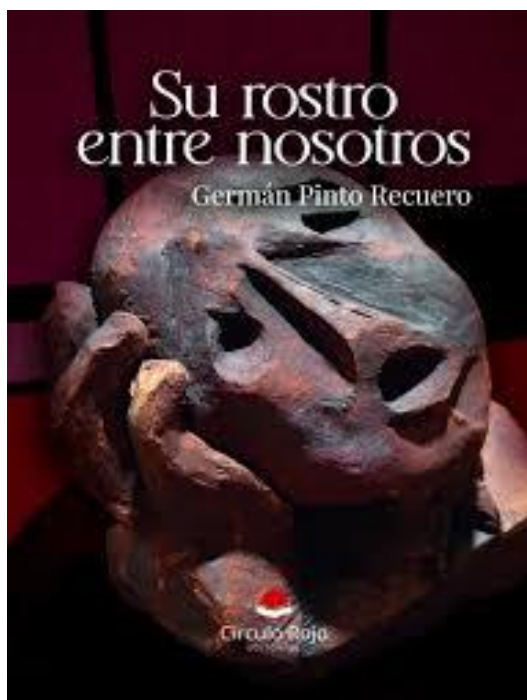
*Yo nací bajo su sombra
y sus bronces encendidos,
aprendiendo el alfabeto
de sus ecos y quejidos;
fui creciendo entre sus muros,
entre risas y chillidos,
mientras le daba a mis pasos
horizontes presentidos;
cuando el mundo fue tormenta
y mis sueños sacudidos,
me abrazaron sus campanas
con sus vibrantes tañidos.*

(José Antonio del Puerto)

Marilí Clemente Muñoz

Su rostro entre nosotros

Un libro de Germán Pinto Recuero



Germán Pinto: apuntes para una biografía

Hoy tengo el gusto de presentar en nuestra biblioteca algunos aspectos de la vida y obra de Germán Pinto Recuero, amigo, quinto y paisano (por este orden), por invitación expresa de él mismo. Cosa que agradezco mucho. Es para mí un honor que confíes en mis habilidades de presentadora.

Es de agradecer que los escritores navalmoreños, autores de obras diversas, quieran mostrar a sus paisanos lo que han ido dando a conocer en otros lugares y a otras gentes. Es el caso de Germán Pinto. Así que, en nombre de todos nosotros, Germán, muchas gracias por presentar hoy aquí y entre los tuyos tu última obra.

Germán tiene un pasado profesional, claro, ajeno al acto que hoy aquí nos reúne.

El 28 de abril de 2026, en la Biblioteca Municipal de Los Navalmoreales, tuvo lugar el acto de presentación del libro *Su rostro entre nosotros*, de Germán Pinto Recuero. Intervinieron Arturo Marqués, bibliotecario, María Victoria Navas, profesora, Jesús Bermejo, profesor, y Germán Pinto, autor del libro. Aquí va, para los lectores de *Forja*, un resumen de dicho acto.

Empezó siendo monaguillo en nuestra iglesia parroquial de Nuestra Señora de la Antigua, como tantos otros niños. También hizo pinitos de camarero en el Casino del pueblo, al tiempo que cursaba estudios en el Seminario Menor san Joaquín de Talavera y en el Seminario de Toledo. Para más tarde ingresar en la orden de los sacerdotes operarios diocesanos, donde estudió Filosofía en Majadahonda y en Salamanca.

En 1968 abandona esta vocación y empieza a trabajar en alguna empresa hasta que en 1971 aprueba las oposiciones de ingreso al Cuerpo General de Policía, donde ha terminado su labor como Inspector-jefe, en 2014.

Después de su jubilación, Germán no ha dejado su formación y ha realizado varios cursos de humanidades en la Universidad Carlos III de Madrid.

Germán es también una persona solidaria, participativa y entregada a los grupos sociales a los que pertenece o ha pertenecido.

Así, por ejemplo, en Los Navalmorales fue cofundador de la revista Forja, creada en 2001, de la que ha sido director algunos años (desde 2005 hasta el 2008), y en la que ha colaborado y colabora regularmente, a veces con el pseudónimo de El buen amigo.

Es miembro también, desde su fundación en 2003, de la Mesa de Trabajo por Los Navalmorales.

Mientras, en la zona donde reside, desde 2019 es vicepresidente de la Asociación Literaria Verbo Azul de Alcorcón, donde así mismo codirige la revista La hoja azul en blanco.

Y, en Leganés, es miembro del grupo literario de Miguel Hernández. Sin olvidar su participación en coloquios, recitales, ferias de libros y en actividades varias.

Germán, a la chita callando, desde la modestia y, como decía Paco del Puerto en el prólogo a su primer poemario del año 2000, En esta tarde humana, German, repito, desde la sencillez, la discreción, la modestia y el despiste, ha ido escribiendo, publicando y ganando premios con sus poemas a lo largo de los años.

Por ejemplo, ya en 1967, con 18 años, ganó su primer premio, en el concurso literario, convocado por el periódico El Alcázar de Madrid, con su poema "Vértigo".

En ese mismo año también consigue ni más ni menos que el Premio Provincial de Poesía de Madrid.

Pero es sobre todo a partir del inicio de este siglo XXI cuando Germán Pinto Recuero ha perdido su inseguridad, "su enfermiza timidez", decía Paco del Puerto, y ha empezado a mostrar, parece ser que, gracias a la insistencia de sus amigos, el regalo de sus versos.

En el año 2000, La Mesa de Trabajo por Los Navalmorales publica su primer poemario, En esta tarde humana, con prólogo de otro de nuestros poetas y amigo de Germán, Paco del Puerto.

En 2001, publicó en el nº 21 de la revista toledana Hermes. Revista Estacional de Poesía, codirigida por otra poeta originaria de Los Navalmorales, María Antonia Ricas Peces, "Mujer", pp. 68-70; "Oración por César Vallejo", pp. 70-71; "No es el mar", pp. 71-75; "Atardecer", pp. 75-76.

De 2002, es su segundo libro de poemas, Pájaros muertos en la niebla, premio de poesía Villa de Leganés 2002.

En 2007 obtiene el primer premio de poesía por "La cruz de piedra", en el I Certamen Literario Gregorio Peces Barba, Almucat, Universidad Carlos III de Madrid (publicado posteriormente en Forja, nº 24, verano 2012, pp. 15-16). Y, en ese mismo concurso, logra el segundo premio de narrativa por "El portalón" (publicado posteriormente en Forja, nº 16, primavera-verano 2008, pp. 18-24).

Al año siguiente, 2008, recibe el segundo premio de poesía por "Añonuevo", en el VI Certamen Literario Rafael Morales, Universidad Carlos III

de Madrid. En 2023 publica su tercer poemario, *La luz contraria*, con prólogo de la poeta Ana Garrido Padilla.

Hoy hace público su cuarto libro de poemas aquí en Los Navalmorales, *Su rostro entre nosotros*, publicado en 2025 y presentado en marzo de este mismo año en la librería Fábula de Alcorcón, con lectura de poemas a cargo de la poeta Ana Garrido Padilla, y acompañamiento musical a la guitarra por Ana Bella López.

La portada, seguro que hablan de ello los compañeros de la mesa, es una foto de una escultura de Amparo Carpizo, seleccionada por Germán Pinto. Pero no es la primera vez que nuestro poeta se interesa por la obra de Amparo pues, ya en 2010, publicó en la revista *Forja* un poema dedicado a la escultora.

Para ir acabando, quiero añadir que Germán Pinto no es ajeno a los medios digitales. De hecho, tiene un blog en la Asociación Literaria Verbo Azul de Alcorcón en el que ha publicado “Las hojas de los árboles caídas”, “He pisado los charcos”, “Puerto chico” (también en *Forja*, nº 33, junio 2018, p. 59), “En la torre”.

En resumen, Germán Pinto tiene publicados cuatro libros de poesía; 27 poemas en varias revistas; 21 textos de prosa literaria; otros 10 textos de reflexión; 3 de crítica literaria.

Dice Germán, además, que tiene en marcha tres poemarios Y que, tal vez, se decida a publicar una novela que tiene terminada.

En fin, que para quien dice o decía que no tenía ánimo para publicar, no está nada mal.

Poesía de la angustia

En diciembre del año pasado, a punto ya de comenzar el invierno, Germán nos regaló su último libro de poemas. Aún sin abrirlo, me impactó la fotografía de la cubierta, esa escultura de Dolor, que luego comprobé que es de Amparo Carpizo. Y me interpeló el título del libro, tan directo: *Su rostro entre nosotros*. Escultura y título, desde la cubierta, parecían demandar del lector su participación en un dolor profundo, en el recuerdo de los rostros de los que ya no están.

Luego abrí el libro y leí el verso del epígrafe:

... un día en que Dios estuvo enfermo.

El verso me pareció rotundo y la decisión de Germán Pinto, también. Para escribir *Su rostro entre nosotros*, había decidido ir de la mano de uno de sus grandes referentes, el poeta César Vallejo.

La relación de Germán con César Vallejo ya nos la había señalado en su día Francisco del Puerto en el prólogo del libro *En esta tarde humana*, de Germán Pinto, publicado en el año 2000 en la colección *Vientos del Pueblo*, de Los Navalmorales:

Germán Pinto escribe con dolor ...de lo que lleva dentro, ...de los muros del dolor que se levantan en las calles por las que circulamos... Poeta del dolor, como su admirado Vallejo, esa guerra que todos los días nos hace sentir lo que somos: humanos con muchas cuentas pendientes por resolver, y con un anhelo pendiente que, si se resolviera, amainaría nuestro interior desasosiego.

Una tarde fría del pasado enero leí de un tirón *Su rostro entre nosotros* y me quedé sobrecogido. En la poesía de Germán Pinto que yo conocía hasta entonces, aparecían a menudo la angustia y el dolor. Sin embargo, con este nuevo libro, yo sentía en aquella tarde que se había producido un salto cualitativo. Esos sentimientos de angustia y de dolor, que cristalizaban en un estremecimiento creciente y mantenido, lograban conmocionar al lector porque se referían a un acontecimiento colectivo muy reciente, la pandemia, aquel tiempo de angustia y de desolación.

Después de una segunda lectura, ya más detenida, hice llegar a Germán mi reconocimiento y mi felicitación. Hoy y aquí, en la Biblioteca de Los Navalmorales, quiero darle las gracias al autor de *Su rostro entre nosotros* por haber concebido este libro tan extraordinario, que navega firme en la angustia de aquellos meses del covid.

Aunque todos los poemas son brillantes, algunos me han deslumbrado especialmente. Así sucede con *Te tuvo que llegar*, un poema dedicado a Paco Torres, uno de los primeros navalmoraleños víctima de la pandemia.

*Te tuvo que llegar
el frío anochecer de la zumaya...
Aunque abriste de lleno tus azogues
de nada te sirvió la primavera
ni el caudal jubiloso de su culto.*

*Tampoco te sirvió buscar el aura,
la piel de la alhucema o la albahaca
ni ofrendarles tus pícaros desplantes...
Al final solo fuiste, como todos,
un soplo entre humilladas bambalinas
y un cerco de cipreses que no ahogan
la ambigüedad perpleja de los dioses.*

Qué comienzo tan rotundo y sentencioso: “Te tuvo que llegar/ el frío anochecer de la zumaya”. Esa

zumaya telúrica, presagio de la muerte, esa ave que nos evoca la del Romance de la luna, luna de Lorca: “¡Cómo canta la zumaya!/ ¡ay, cómo canta en el árbol!”

Qué bello homenaje de Germán Pinto al actor Paco Torres, expresado en esos “pícaros desplantes” y en esas “humilladas bambalinas”. Y qué despedida tan bella y sosegada dedica al paisano, al amigo.

Otro poema de *Su rostro entre nosotros*, cuyo título es “Varado en los cristales”, nos invita a recordar los parques vacíos de aquellos meses, en los que el silencio y la desolación competían con una primavera impetuosa. Nos imaginamos a Germán Pinto asomado al balcón, contemplando, al trasluz del mediodía, el parque vacío de voces infantiles. Por un momento, su mirada parece alegrarse al evocar los toboganes llenos de niños correteando libres y felices. Pero no: el parque donde los milagros jugaban a ser niños está vacío; y los niños están en sus casas, amarrados, quietos, paralizados. Y los columpios hoy destilan veneno y juegan con la muerte al escondite.

*Varado en los cristales
hay un parque vacío
donde siempre
los milagros jugaban a ser niños...*

*Toboganes de sueños y acuarelas
correteaban libres sobre el tiempo
sin sospechar la hipnosis de una infancia
amarrada a los hados de rodillas.*

*La hierba de ese prado y sus columpios
hoy destilan venenos insondables
y juegan con la muerte al escondite.*

Parques vacíos, casas llenas de temor, columpios que destilan veneno y una infancia “amarrada a los hados de rodillas”. ¡Qué imagen tan cabal de aquel tiempo!

El poema Mas allá de los vivos confinados, me parece prodigioso. En sus cuatro estrofas, que comienzan con dos palabras que suenan como aldabonazos, el autor nos impulsa a mirar más allá del confinamiento y del miedo. Más allá de las urnas de loza que atesoran las cenizas de los muertos. Más allá de los que perdieron su ángel en cajas de madera.

Pero más allá solo queda un pánico final y un gran silencio, la angustia colectiva e insondable de aquel tiempo que, al recordarlo ahora, aún nos estremece y nos acalla.

*Más allá de los vivos confinados
que esconden su cendal en donde viven
las ráfagas del miedo.*

*Más allá
de aquellos que atesoran sus cenizas
en calvarios de loza que se agrietan
bajo el llanto floral de un cementerio.*

*Más allá
de los que se marcharon sin permiso
y perdieron su ángel
en cajas de madera y desconcierto.*

*Más allá de nosotros solo queda,
aguardando su turno en los misales,
un pánico final
y un gran silencio.*

El libro va terminando y parece abrirse en un incipiente hilo de esperanza. Así sucede en el poema titulado Hay mundos sin origen

discutible. Las primeras estrofas muestran todavía ese mundo de miedo, esos “espacios de viento /donde nadie se atreve/ a desnudar la faz de sus escaras/ ni el hedor de los cuerpos maltratados”.

Sin embargo, en los últimos versos, más allá de la desolación, el autor invita a romper el

ahogamiento que nos atenaza y nos propone buscar algo de luz más allá de las sombras del presente.

*Es necesario entonces
romper en desbandada
el óxido mortal que nos ahoga.*

*Encontrar el prodigio del asombro,
ese deslumbramiento
que a veces se desvela
en la brisa del mar y sus espumas.*

Cuando Germán Pinto escribe poesía, formalmente se aleja de las composiciones populares de versos octosílabos y de rima asonante. También se aleja de la poesía culta de estricta medida y rima consonante. Los poemas de Su rostro entre nosotros encuentran su cauce en unas estrofas armadas con el ritmo acompasado de una sabia combinación de versos de once y siete sílabas, libres de rima, a la manera de Luis Cernuda, que son el recipiente cabal para un contenido estricto y exigente.

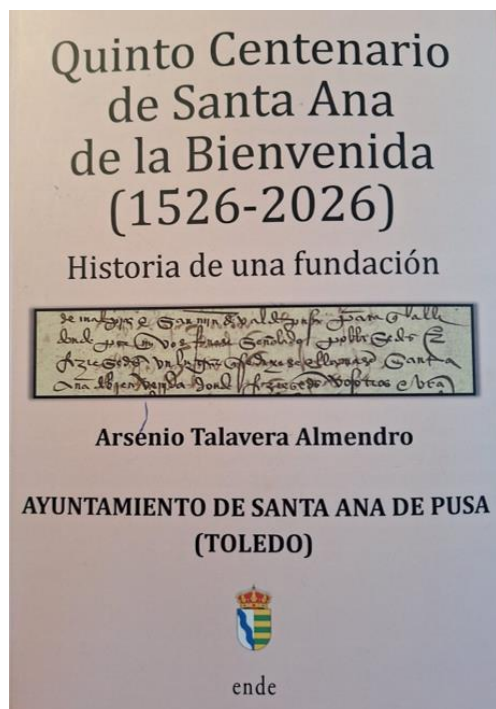
Germán Pinto nos muestra en Su rostro entre nosotros un brillante dominio de la forma, dotando a sus versos de un ritmo propio y reconocible. Sus endecasílabos luminosos y sus bellos heptasílabos nos invitan a concluir con una exclamación tan cierta como rigurosa: ¡Qué bien escribe Germán!

Gracias, Germán, por habernos regalado este libro. Como dije al principio, es muy difícil escribir sobre el dolor y la angustia. Tú lo has conseguido, Germán. Por eso te reitero mi reconocimiento y mi felicitación.

Jesús Bermejo

Quinto centenario de Santa Ana de la Bienvenida (1525 – 2026)

Historia de una fundación



“No hay pueblo español, chico o grande, que no encierre una enseñanza” – Azorín

Con esta frase del gran Azorín nos introduce nuestro “historiador de cabecera”, Arsenio Talavera Almendro, en un magnífico documento, en forma de libro, sobre la historia de Santa Ana de la Bienvenida, hoy Santa Ana de Pusa. Como bien refiere el prologuista Francisco Corral, Santa Ana es uno de los pocos pueblos que puede presumir de conservar su Carta Puebla, que es a la vez su acta de nacimiento.

El mayor acierto de la obra radica en su sólida base documental: Arsenio rescata, de forma metódica, el proceso fundacional del municipio dentro del antiguo Señorío de Valdepusa, logrando condensar cinco siglos de evolución en un volumen sumamente manejable de 148 páginas. Esto demuestra una notable capacidad de síntesis, en una prosa muy accesible que conecta directamente con el lector.

El libro no solo funciona como un registro de datos, fechas y linajes, sino como un ejercicio de memoria democrática local y justicia histórica con el mundo rural, devolviendo su relevancia a la antigua demarcación de “La Bienvenida”.

Es esta una pieza esencial de literatura de rescate patrimonial. Cumple con creces su objetivo: dotar a una comunidad de un espejo histórico riguroso y accesible justo a las puertas de su gran aniversario fundacional.



El entusiasmo de Arsenio por su tierra (nuestra tierra) le viene desde su infancia, cuando escuchaba historias y leyendas antiguas en su ámbito familiar. Se ha convertido el autor en un gran investigador que, a través de sus numerosas publicaciones tangibles, y también de su blog

(<https://tierradevaldepusa.es/blog/>),

pone nuestra historia, tradiciones y evolución social al alcance de todos.

En nombre de Forja, enhorabuena, Arsenio, y que nos sigas enriqueciendo con tus escritos.

Antonio Martín

Villarejo de Montalbán en la edad moderna. II

A comienzos del siglo XVI los señores, dentro de su política de apropiación de tierras comunales y de merma del poder del concejo de la Puebla de Montalbán, van a fundar dos nuevas poblaciones en el sur del señorío –San Martín de Montalbán y Villarejo de Montalbán–. Ambas fundaciones se hicieron aprovechando las incertidumbres políticas del poder real en los últimos años de Fernando el Católico y los primeros de Carlos I, lo que permitió a don Alonso Téllez Girón actuar como un señor territorial y no jurisdiccional en el señorío.

San Martín de Montalbán, o Lugar Nuevo, fue fundada en septiembre de 1517 y los nuevos pobladores recibieron tierras a cambio del pago durante tres años de dos fanegas de pan terciado y dos costales de paja anuales. Al cabo de ese tiempo se convertían en dueños de las tierras que hubieran roturado, pero sin poderlas vender hasta pasados diez años desde el desbroce, y siempre a vecinos de la población. Posteriormente, a finales del siglo XVII esta aldea dependiente de la Puebla de Montalbán alcanzó el villazgo. Su término está limitado por los de la Puebla de Montalbán al norte; el de Menasalbas al este; las tierras de Villarejo de Montalbán al oeste; y por el sur las de Navahermosa.

Villarejo de Montalbán, por su parte, fue fundado también por don Alonso Téllez Girón unos años más tarde, siendo igualmente desde entonces una aldea dependiente de la Puebla de Montalbán, si bien a comienzos del siglo XVIII el lugar estaba “quasi despoblado [y] lo más del término herial”. Su término confinaba por el sur con la dehesa de la Moraleja, “propia del estado del señorío de Gálvez”, que terminó también en manos de los señores; por el norte limitaba con la dehesa de Madrigal, situada en el término del Carpio; y por levante con el término de San Martín de Montalbán; mientras que por poniente daba a tierras de la villa de San Martín de Pusa y del lugar

de Navalmoral de Toledo, cuyos vecinos contaban con propiedades en esta pequeña población.

Propietarios forasteros en el Villarejo (1752)

Localidad	Nº	Localidad	Nº
Hontanar	1	Navalucillos de Talavera	1
Navalmoral de Pusa	5	Navalmoral de Toledo	1
Navahermosa	18	Madrid	2
Carpio	2	Puebla de Montalbán	2
San Martín de Pusa	9	Cebolla	1
Carmena	1	Toledo	1
San Pablo	1	Talavera	2
Mesegar	1	Rielves	1
Navalucillos	26	Indias	1
Total		76	

Tendríamos así las siete poblaciones que durante la Edad Moderna formaron parte del señorío de Montalbán, si bien también terminaron en manos de los señores las poblaciones de Gálvez, situada “cerca de las sierras del Puerto Milagro, y Puerto Marchés y del Castañar”, y Jumela, completando así las posesiones por el sur y recuperando en cierta forma algunas de las tierras que habían dependido de Montalbán en tiempos de don Alonso Téllez Meneses, a principios del siglo XIII. De Jumela se dice en 1576 que “tiene muy poco término y jurisdicción [y que] es tierra fría y rasa, y que a tiempos es enferma, y que es tierra llana”. En la actualidad su antiguo término está incluido en el de Menasalbas, conservándose la tradición de su antigua existencia al quedar allí una iglesia.

Hay que señalar también que la existencia de estas poblaciones, que en su mayoría se han mantenido hasta nuestros días, se debió también a un proceso de concentración, a costa de la desaparición de pequeños núcleos que terminaron por despoblarse. Las *Relaciones... de Felipe II* de Mesegar, nos hablan de la existencia de un único vecino en Membrillar en esa época, terminando por integrarse su término en el de Mesegar; y las del Carpio nos dan algunas noticias sobre despoblados en esta zona:

[...] otros edificios parecen de lugares despoblados, que hoy duran los nombres

de ellos, como es la fuente de doña Giomar, y otro que se dice Vejincena y Madrigal, y otros que han perdido el nombre, otro que se decía... otro que se decía Santo Domingo, y otro lugar que se decía Torcón por el río que pasaba orilla de él.

Pero quizás uno de los despoblados más conocidos por los vecinos del señorío fuera Ronda, de la que en esa misma fuente se dice entonces que era un despoblado que

estaba puesto en la ribera del río Tajo, parece ahora la iglesia del ... y entera y bien reparada, porque tiene rentas... [y] ...es cosa muy cierta y averiguada que la despoblaron cucarachas, que se criaron tantas que sin poderlo remediar se comían los hombres y niños durmiendo, y caían tantas en lo que habían de comer y beber que les fue forzado desamparar el lugar, y hoy día hay tantas que en ninguna parte se han visto tantas.

Lo que parece indicar que su situación en la orilla del Tajo conllevaría la abundancia de insectos en una tierra encharcada parte del año por las crecidas del río, que entonces eran mucho mayores.

Más al sur, en el término de Gálvez, las *Relaciones... de Felipe II* de esta villa nos hablan del despoblado de Corralnuevo, sin que se supiera entonces la causa de su despoblación, y se dice que en el término hubo también

otros dos pueblos pequeños anexos, así los cuales están despoblados, y dicen que se despoblaron porque un día haciendo una boda, salieron del castillo de Montalbán una gente que se llamaba los Blancos, y les llevaron la redoma de la novia que los parientes del novio y novia dan para ayuda a poner casa a los novios... Estos dos pueblos pequeños caen en término de la tierra de Montalbán.

Si bien no sabemos a qué antiguas poblaciones se refieren. Pero volviendo a la creación de las

nuevas poblaciones de San Martín de Montalbán y el Villarejo de Montalbán, la política de hechos consumados de los señores de Montalbán que actuaban, sin serlo, como señores territoriales, provocó la oposición de los vecinos del señorío que fue canalizada por los tres concejos más importantes: el de la villa de la Puebla de Montalbán y los de los lugares del Carpio y Menasalbas. De esta forma, los concejos manifestaron su protesta planteando una demanda ante la Chancillería de Valladolid en 1557, en la que negaban la legitimidad de las recientes fundaciones y de los nuevos tributos impuestos por don Alonso Téllez, de quien se dice que a sus vasallos “los avía tenido e tenía muy apremiados”. A ello se añadía el que, tanto el conde actual en la época de las *Relaciones... de Felipe II* como su padre, habían procedido a la venta de tierras concejiles de montes públicos, así a vecinos de la Puebla de Montalbán y su jurisdicción como a gente de fuera, calculándose estas ventas en veinte mil fanegas, “para labrarlos de pan”.

En esta demanda se señala que tanto don Alonso II Téllez Girón como su abuelo

se avían entrado en gran parte de los alijares, baldíos, ejidos públicos e concejiles de la dicha villa e poblaron en ellos dos lugares, que uno se llamaba San Martín de Montalbán y el otro el Villarejo, dando los dichos ejidos y baldíos a los pobladores de ellos con cierto censo y tributo sobre los frutos que cojían e dándoles dehesas cerradas de los términos públicos e concejiles, haciéndoles imponer censos sobre ellos en mucha suma de maravedís, entrándolo y ocupándolo por fuerza e contra la voluntad de sus partes.

También se pleitea con el señor “en cuanto a la renta del pan, dineros e otras cosas que los dichos concejos de San Martín de Montalbán y el Villarejo e vecinos particulares” dan a don Alonso “por razón de los términos e montes e dehesas e tierra

e otros aprovechamientos que les dieron al tiempo que se poblaron los dichos lugares y después”. Este pleito estaba todavía en marcha en 1568, ya que ese año el señor pide un traslado de una Real Provisión del Consejo de Castilla para que sirviera de prueba “para que por ella se ratificasen unos testigos sobre el pleyto que (...) trataba con la villa de la Puebla y consortes por imposiciones y otros capítulos”.

A pesar de esto, la Chancillería reconoce a don Alonso Téllez Girón la propiedad de dehesas y demás tierras, si bien dejando pastar en ellas a los vecinos de la Puebla de Montalbán y su tierra y hacer “los demás aprovechamientos que quisiesen”. Y respecto a las rentas del pan y dineros de las nuevas poblaciones, se falla que también pertenecen a don Alonso Téllez y no a la villa de la Puebla de Montalbán como pedían. Esta segunda demanda, perdida, había sido también realizada por los lugares del Carpio y Menasalbas, como hemos señalado.

Realmente, la fundación de estas nuevas poblaciones tenía varias consecuencias inmediatas para los señores en cuanto a su

control del señorío. Por una parte, aumentaban sus rentas directas al poner en explotación 56 tierras que hasta entonces sólo beneficiaban a los vecinos en su conjunto, a la vez que aumentaba el número de vasallos. Además, una vez impuestas estas nuevas rentas sobre el usufructo de la tierra, ello suponía una confirmación del carácter territorial de su dominio, lo que se vería legalizado con el tiempo por la costumbre.

Y, por otro lado, el señorío de Montalbán presentaba hasta mediados del siglo XVI algo que podemos definir casi como macrocefalia; es decir, población y actividad económica se concentraban casi exclusivamente en la villa de la Puebla de Montalbán, que era a la vez cabeza del señorío, sin que el resto de lugares (Menasalbas, El Carpio, Mesegar y San Pedro de la Mata), pertenecientes a

su jurisdicción, tuvieran demasiada importancia. Ello se traducía en un concejo poderoso que podía presentar, y de hecho presentaba, oposición ante el control señorial. Disminuir, pues, el poder económico de este concejo a costa de sus bienes concejiles sólo podía reportar beneficios políticos a medio y largo plazo para los Señores de Montalbán.

Pero, además, la existencia de nuevas poblaciones fue utilizada por don Alonso Téllez con unos objetivos más inmediatos. Así, en esa demanda de 1557 se señala cómo don Alonso hizo “imponer censos” sobre los nuevos concejos y sus bienes “en mucha suma de maravedís”, lo que se explica por la delicada

situación financiera del mayorazgo desde la época del primer Señor de Montalbán, su abuelo don Alonso Téllez Girón. Cuestión esta, especialmente interesante que abordaremos en su momento, ya que la mayor o menor presión señorial estuvo directamente relacionada con los agobios financieros de la casa de Montalbán, y viceversa: parte de esos agobios financieros fueron provocados por los numerosos pleitos mantenidos por los señores por éstas y otras cuestiones, como el potencial ganadero de dichas poblaciones, incluidas las pequeñas, que se traducían en abundantes ingresos señoriales.

Número de ganados en algunas poblaciones en 1752 (Seglares)

Especie	Mesegar	El Villarejo	San Pedro de la Mata
Vacuno	65	54 (27 de cría)	14
Cabrío	201	501 (250 de cría)	-
Lanar	910	437 (131 de cría)	1.000
Cerda	115	109 (43 de cría)	-
Mulas	13	0	5
Caballos	10	13	4
Asnos	53	29	11
Colmenas	-	309	-

**Florencio Huerta García. Doctor en Historia.
Miembro Correspondiente de la Real Academia de Bellas Artes y Ciencias Históricas de Toledo.
Miembro de la Cofradía Internacional de Investigadores.
Excatedrático de Bachillerato**

Un tallador de la real casa de la moneda de Santiago de Chile y el Cristo de las Maravillas

Los pueblos y su historia los han formado las personas que por ellos han pasado durante generaciones. La vida de los que nos precedieron nunca estuvo exenta de dificultades, incluso algunos tuvieron que marchar en búsqueda de una vida mejor. De aquellos que marcharon, la mayoría, se llevaron en el recuerdo para siempre la tierra que los vio nacer.



*Primera moneda acuñada en Santiago de Chile
Cuatro pesos en oro (tallada)*

Vamos a contar la historia de Manuel Esteban Balmaseda y Ortega, un navalmoraleño nacido en una humilde familia de Navalmoral de Pusa y que, con el paso de los años, se convirtió en el tallador de la Real Casa de la Moneda de Santiago de Chile, que acuñó su primera moneda el 10 de septiembre de 1749. Esta es su historia. Manuel Esteban Balmaseda y Ortega, nació en Navalmoral de Pusa el 2 de junio de 1709, en una familia de nueve hermanos y escasos medios. Era hijo de Francisco Esteban Balmaseda y Luisa Fernández, vecinos de Navalmoral.

Manuel debió marchar muy joven a Madrid, pues en 1733, con 24 años, ya aparecía casado en la capital de España.

Los primeros años no debieron ser fáciles, pues ese año de 1733, su esposa, Agustina de Santos, realizó un testamento con una "declaración de pobreza". En su lecho de muerte, Agustina, declaró ser pobre y no tener bienes de los que disponer, por lo que mandó a su esposo que la enterraran en la iglesia madrileña de San Millán. Así mismo, declaró heredera a su única hija, de tan solo cuatro días y mandó que la bautizaran

al día siguiente de la firma del documento, el 26 de julio de 1733, y que la pongan de nombre María Justa Rufina.

La manda se cumplió y la niña fue bautizada en la iglesia de San Justo y Pastor de Madrid, pero es muy probable que falleciera, al igual que su madre, quien murió a causa del parto.

Quedó Manuel viudo, pero pronto encontró esposa. En abril de 1735, estando próximo a casarse nuevamente, recibe la dote que aportaría al matrimonio Catalina de la Peña, su nueva esposa. Catalina, según el documento de la dote, era huérfana, pero los marqueses de Surco, Don Francisco Suárez de Figueroa y su esposa María Ana Carolina Torniellí la beneficiaron con una importante dote que justificaban así:

[...] dote y caridad a que sea propio de la dicha Catalina de la Peña para ayudarla a sustentar las cargas de dicho matrimonio esta dar la cantidad de veintisiete mil reales de vellón, en especie o efectivo y esto se entiende por qué los dichos Excmos. señores de su propia voluntad hacen esta caridad y buena obra a la dicha María Catalina, huérfana y sin ningunos posibles y por concurrir en su persona las prendas de doncella, honesta, virtuosa y otras.

Además de la dote, los marqueses también la entregaron, por una vez, cinco mil reales de vellón por las arras. Aunque todo el dinero era propio de Catalina, en aquella época era el padre y a falta de éste, el futuro marido, quien lo recibía y firmaba la carta de pago.

Es probable que la relación de su esposa con la nobleza ayudara a que Manuel de Balmaseda entrara a trabajar en la Real Casa de la Moneda de Madrid el 27 de noviembre de 1740, pues antes figuraba como tallador de oro. Para entrar en la Real Casa tuvo que solicitar información de filiación e hidalguía a su villa natal, Navalmoral de Pusa.

Anteriormente, en 1738, su hermano Francisco Esteban Balmaseda, le comunicó a Manuel que su madre había fallecido. Al no poder

trasladarse a Navalmoral firmó un poder a favor de Joseph Francisco Gómez del Valle, para que en su nombre tratase con sus hermanos la herencia. Gómez del Valle, aparece en el *Catastro de Ensenada* como uno de los hacendados más importantes del municipio y una persona influyente.



D. Francisco García Huidobro
I Marqués de Casa Real

Mientras esto ocurría en España, en Santiago de Chile un hombre de negocios, el burgalés José Francisco Gómez de Huidobro, había solicitado al rey, por petición del Cabildo de Santiago, la necesidad de poner en funcionamiento una Casa de la Moneda, la cual sería costeadada por él.

Por Real Cedula de 1 de octubre de 1743 Felipe V concedía la construcción de la Casa de la Moneda, con la maquinaria necesaria para ello, los obreros y los altos funcionarios.

Gómez Huidobro viajó hasta Madrid, donde estuvo un año conociendo el funcionamiento de la Real Casa de la Corte, así como seleccionando personal para Chile. El 6 de diciembre de 1743 firma un contrato a Manuel de Balmaseda para que ejerza como tallador en Santiago de Chile con un sueldo anual de mil pesos. Su elección decía así:

[...] conviniendo elegir persona que sirva y ejerza el empleo de abridor o tallador de la referida Real Casa de la Moneda y concurriendo en Don Manuel Balmaseda Ortega todas las circunstancias que se requieren para ejercer tal empleo y en atención a la práctica, inteligencia y habilidad en el manejo del puesto trabajado y ejercitado en las Reales Casas de Monedas de esta Corte, desde luego elijo al referido Don Manuel Balmaseda Ortega.

Tomada la decisión de marchar a Chile con su familia, Manuel Balmaseda tuvo que ir cerrando

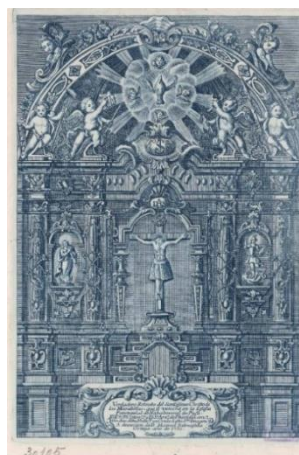
ciertos asuntos antes de emprender una marcha sin retorno. Uno de ellos fue liquidar los bienes

que tenía en Navalmoral. Así, en febrero de 1746, realiza en Madrid una escritura de cesión de los siguientes bienes:

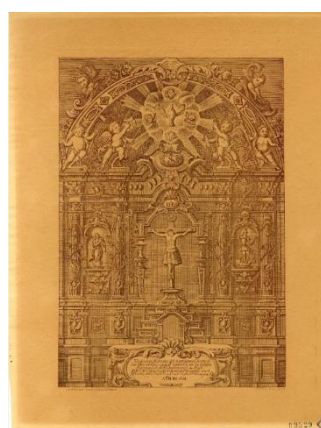
- Tres terceras partes de nueve de una casa en Navalmoral de Pusa, una parte de su herencia y las otras dos adquiridas a su hermano Joseph, correspondientes a su parte y la que Joseph compró a su otro hermano Antonio.

-Un majuelo en el sitio de El Cerrillo en la villa de Navalmoral de cuatrocientas ochenta cepas que también adquirió a su hermano Joseph.

Las tres partes de la casa las llevaba disfrutando su hermano Francisco de Balmaseda desde 1740 y el majuelo su cuñado, Joseph Matías Martín, ambos sin haber pagado nada por ello. Manuel cede sus tres partes de la casa y el majuelo a su hermano Francisco Balmaseda, pero con una curiosa condición, que enlaza esta historia con el Cristo de las Maravillas:



1 Lámina 1 del Stmo. Cristo que se encuentra en la Biblioteca Nacional de España a nombre de Manuel Balmaseda, como él deseó



"Lámina 2, del retablo del Stmo. Cristo que se encuentra en la Academia de Bellas Artes de Madrid. Esta lámina no contiene el nombre de Manuel de Balmaseda"

[...] con la condición de que el dicho Francisco haya de entregar por una vez mil reales de vellón a don Manuel Guerrero y don Francisco Hernández, tallador de la Real Casa de la Moneda de esta corte, y vecinos de ella, poniendo dicha cantidad en casa y poder de los suso dichos, los que se han de emplear y

distribuir en hacer abrir de su abe una lámina en cobre con la efigie y retablo, sito en la iglesia parroquial de Nuestra Señora de la Antigua de

dicha villa de Navalmoral de Pusa, cuya lámina ha de hacer el precitado don Manuel Guerrero, uno de mis apoderados, con la expresa obligación que al pie de dicha lámina, y en la parte que sea más cómoda se ha de poner: VERDADERO RETRATO DEL SANTISIMO CRISTO DE LAS MARAVILLAS, SITO EN LA IGLESIA PARROQUIAL DE NUESTRA SEÑORA DE LA ANTÍGUA EN LA VILLA DE NAVALMORAL DE PUSA. SE VENERA Y CELEBRA SU FIESTA EL CATORCE DE SEPTIEMBRE.

Y más abajo: A DEVOCION DE DON MANUEL DE BALMASEDA Y ORTEGA, NATURAL DE DICHA VILLA Y TALLADOR DE LA REAL CASA DE LA MONEDA DE SANTIAGO DE CHILE EN LAS YNDIAS. Y para hacer dicha lámina ha de remitir un dibujo de la efigie y retablo del Santísimo Cristo el dicho Francisco Balmaseda, mi hermano...

Pero la condición también recogía que le daba el plazo de un año a su hermano para entregar los mil reales. Si pasado el año no hubiera entregado el dinero, automáticamente los bienes serían cedidos al “tesoro” del Santísimo Cristo de Las Maravillas, con la misma condición: entregar los mil reales a sus apoderados para realizar la lámina, dándoles de plazo hasta el 1 de abril de 1748; y si tampoco entregaran el dinero quedaría sin efecto la escritura de cesión, en ese caso dice:

En fuerza del poder que tengo dado y otorgado a mis apoderados que entre ellos es el sobre dicho Don Manuel Guerrero, vecino de esta villa y natural de la de Navalmoral de Pusa dispongan que dichos a su arbitrio y voluntad y en virtud de la facultad que les tengo dado, en fuerza de él, y así mismo se notifique dicha cesión a la persona o personas que son o fuesen, o tengan él mando de los caudales del Stmo. Cristo de Las Maravillas, para que les conste y repare el perjuicio, si pasase el plazo que aquí va asignado...

Pero ¿conocemos si se cumplió la voluntad de Don Manuel Balmaseda? A medias. Primeramente, hay que decir que Francisco, el hermano de Manuel, era el sacristán de la iglesia

y, probablemente, obraría para hacerse con los bienes, pero con el menor perjuicio para él, aunque de alguna forma la lámina debió ser encargada, toda vez que hemos encontrado en la Real Academia de Bellas Artes de Madrid, dentro de Calcografía Nacional una lámina del retablo del Stmo. Cristo de Las Maravillas realizada en 1750, dos años después del plazo dado por Balmaseda.

La lámina difiere con respecto a lo deseado por Don Manuel, en la inscripción al pie. En ella no aparece la expresado por nuestro protagonista, sino que dice así:

Verdadero Retrato del Santissimo Chisto de las Marabillas, que se venera en la Iglesia Parroquial de Nabalmoral de Pusa. El Excmo. Sr. C. Mendoza y el Sr. Arzº de Pharsalia concede 180 días de indulgencia rezando un Credo a esta Santa Imagen. 1750

Esta lámina la grabó el polifacético artista catalán Pablo Miguet e Irol (1715-1801) quien tuvo su estudio en Madrid.

Pero, ¿quién era el cardenal y arzobispo que concedió la indulgencia? Se trata de Don Álvaro Eugenio de Mendoza Caamaño y Sotomayor, que fue nombrado cardenal en 1747 y a su vez era arzobispo de Farsalia desde 1737. El arzobispado de Farsalia no tenía diócesis propia, si no que se encargaba de los templos y presbíteros de la casa real, por lo que se entiende que bien Don Manuel Balmaseda estaba muy bien relacionado dentro de la Corte y solicitaría esa indulgencia al arzobispo, o quizás la indulgencia la pidió Don Francisco García Huidobro, a en nombre de Don Manuel Balmaseda.

La historia de la lámina no termina aquí. Es lo que tiene la investigación histórica, a veces te encuentras cosas que no esperabas. Y en este caso así fue. Pues existe otra lámina, idéntica a la de la Biblioteca Nacional, realizada el mismo año, con una sola diferencia. Que en el pie de la lámina no figura la frase “A devoción de Don Manuel Balmaseda Ortega”. Esta lámina se encuentra en la Academia de Bellas Artes de Madrid, dentro de Calcografía Nacional. La grabó el polifacético artista catalán Pablo

Miguet e Irol (1715-1801) quien tuvo su estudio en Madrid.

El motivo de dejar fuera de la misma a Manuel Balmaseda es todo un misterio. Pero curioso es que el mismo año se hicieran dos láminas idénticas. Mi opinión es que la segunda quizás tuviera un uso comercial, es decir que se vendiera a los devotos del Stmo. Cristo y por eso quitaron el nombre.

Dejando atrás la devoción que demostró por el Cristo, la historia del navalmoraleño Manuel Balmaseda continuó en Chile, aunque su viaje a América fue algo complicado. Estaba previsto que embarcara en 1745 en la nave “Santiago el Perfecto” propiedad de su mentor, don Francisco García Huidobro, pero a causa de un fuerte temporal no pudo tomar el barco en Cádiz. Tomaron otra nave y fueron asaltados por unos piratas que los llevaron hasta Lisboa, tanto a Manuel Balmaseda y su familia, como al ensayador José Saravia, también contratado por García Huidobro, quien tuvo que pagar cuatro mil pesos por su liberación.



*Grabado de la Casa de la Moneda de Santiago de Chile
(sobre 1850)*

En mayo de 1746, Manuel y su familia, compuesta por su esposa Catalina de la Peña, su hijo Severo Antonio Joseph de seis años, y su hija Ángela de tres, acompañados de un criado, otro navalmoraleño y, probablemente, primo de Manuel, llamado Joseph Esteban Ortega, de

treinta y seis años “de estatura regular, recio, ojos grandes y barba cerrada”, tomaron un navío rumbo a Rio de Janeiro.

Así se convirtió nuestro paisano en una de las figuras más reconocidas de la numismática chilena, cuyos trabajos aún hoy se estudian. Poco más conocemos de su vida en Chile, salvo que su hija Ángela se casó en Santiago con un tal Machado.

En todas las historias hay algunas curiosidades o coincidencias y aquí también, por lo que indicamos algunas que hemos encontrado:

Todos los varones de la familia Balmaseda de Navalmoral llevaban en el nombre Esteban por lo que, probablemente, fuera un apellido que fueron dejando por ser de mayor rango Balmaseda. Por ejemplo, Francisco Esteban Balmaseda, el que fue sacristán.

El apellido de Manuel de Balmaseda, estando ya en Chile, derivó en Balmaceda, tal como se le conoce allí. Como curiosidad, uno de los primeros presidentes de Chile se apellidó así y, en 1917, se fundó en Chile haciendo frontera con Argentina un pueblo con ese nombre.

El palacio presidencial de Chile se llama Palacio de la Moneda, pues allí estuvo la Real Casa, que probablemente viera iniciar las obras Manuel Balmaseda en 1783, pues sustituyó a la primitiva casa comprada por García Huidobro. Y, quizás, la coincidencia más sorprendente tiene que ver con el empresario que llevó a Manuel de Balmaseda a Chile, don Francisco García Huidobro, a quien el rey Carlos III concedió en 1760 el título de marqués de Casa Real, título que hoy posee doña Vicenta Márquez de la Plata y Ferrándiz, VI marquesa de Casa Real, casada con el “navalmoraleño” don Luis Valero de Bernabé y Martín de Eugenio.

Y es que la vida da muchas vueltas.

Arsenio Talavera Almendro

FUENTES:

Protocolos Notariales de Madrid del siglo XVIII.

Catastro del Marqués de la Ensenada.

Archivo General de Indias, Signatura: CONTRATACIÓN 5488, N.3, R.17.

García Carraffa, Alberto y García Carraffa, Arturo (1920-1963): Diccionario heráldico y genealógico de apellidos españoles y americanos. Madrid: Imp. Antonio Marzo, 86 vols.

- *España, Heráldica, 1957.*

- *Chile. Biografías 1535-1810; Genealogías 1535-1810.*

Recuerdo de Los Navalmorales: la gripe española



1919: Las familias estaban obligadas a usar mascarillas, aunque quisieran salir solo a la puerta de su casa. En el centro, el padre con el gato en brazos que también lleva la mascarilla puesta.

Durante la década de los cuarenta pasé largas temporadas con mi abuela en Los Navalmorales, acompañándola y entreteniéndola con toda la guerra que da un chiquillo. A menudo recordaba a su marido difunto, mi abuelo materno Julián Martín de Eugenio Camacho, y entonces marchábamos juntos a colocarle unas flores en su sepultura del cementerio de Los Navalmorales. Allí la vi llorar por su difunto esposo, fallecido prematuramente a las doce de la noche del día de Navidad de 1918, a los 25 años de edad, dejando a su desconsolada esposa con una niña de un año (mi madre), y embarazada de su segundo hijo, que nacería cuatro meses más tarde. Mi abuelo fue víctima de la influenza o gripe A, la mal llamada gripe española, como se la conoce en todo el mundo. El apelativo forma parte de la leyenda negra antiespañola y fue inventado por el corresponsal de *The Times* en Madrid, cuando en realidad su origen se produjo en los Estados Unidos. Los estudios epidemiológicos sitúan los primeros casos en la base militar de Fort Riley, Kansas (EE.UU.), el 4 de marzo de 1917, en la que se adiestraban las tropas que habrían de marchar a combatir en Europa. EE. UU. enviaría en 1917 a los campos de batalla europeos más de un millón de soldados que decidirían la suerte de la guerra en favor de los aliados. Muchos de ellos llegaron ya enfermos de gripe por lo que hubieron de ser hospitalizados hasta su recuperación. El hacinamiento y falta de higiene provocaron una mutación del virus que se hizo más nocivo y mortal, sin que nadie tuviera los anticuerpos necesarios para combatirlo. En cuestión de escasos meses se produjeron 20 millones de fallecimientos en Europa a causa de este virus, afectando a la población de ambos bandos en guerra.

La influenza, a diferencia de otros virus que afectan básicamente a niños y ancianos, atacó a jóvenes y adultos de entre 20 y 40 años. La mayoría, que gozaba de plena salud, pasó a contraer súbitamente una fuerte calentura, cansancio y dolor de oídos. Los síntomas se agravaban, en tres días hacía crisis la enfermedad y fallecía el enfermo (que adquiría un color púrpureo), de una neumonía bacteriana, que provocaba una hemorragia pulmonar masiva. No existían todavía los antibióticos, ni vacuna alguna que pudiera salvarlos. Los periódicos españoles fueron los primeros en informar sobre una enfermedad que estaba matando a la población y publicaron el número de defunciones que se producían. Mientras que, en el resto de Europa, inmersa en la I Guerra Mundial, censuraron toda información para no desmoralizar a sus tropas ni mostrar debilidad ante el enemigo. Con lo cual, sólo se convirtió en noticia en los países neutrales como España, siendo ocultada en los beligerantes.

Quienes hemos pasado la pandemia del coronavirus, podemos comprender el terror y desesperación que sufrieron nuestros abuelos, viendo cómo sus seres queridos súbitamente contraían una terrible enfermedad. Enfermedad desconocida hasta entonces y para la que no existía tratamiento alguno, ni medios hospitalarios para atenderlos como hoy. Muchas familias de Los Navalmorales se vieron golpeadas por la terrible gripe A. Su mortandad fue muy superior a la provocada cien años después por el covid-19 o coronavirus, para todos de triste memoria. Los datos oficiales del covid sitúan en siete millones las defunciones en todo el mundo, de ellas 150.000 en España entre una población de 47 millones. Mientras que los datos relativos a la gripe A, según hemos expuesto, se cifran en cuarenta millones, de ellos veinte millones fallecidos en Europa. En España se produjeron cerca de 300.000 fallecimientos, teniendo en cuenta que había entonces una población mucho menor de tan solo 19 millones de habitantes. Hoy en día ambas epidemias parecen olvidadas, superadas gracias a sus respectivas vacunas que, anualmente, debemos inyectarnos. Aunque, lamentablemente, la susodicha gripe A, *made in USA* sigue considerándose, erróneamente, española, cuando solo fuimos una víctima más.

Luis Valero de Bernabé y Martín de Eugenio
Consejero correspondiente de la Sociedad Toledana de Estudios Heráldicos y Genealógicos



SOLEMNIDAD DEL CORPUS CHRISTI

Una de las fiestas más arraigadas en nuestro pueblo de Los Navalmorales es la solemnidad del Corpus Christi. Su origen histórico en toda la Iglesia Universal comenzó en el siglo XIII, impulsada por la religiosa belga Juliana de Cornillon, quien promovía una fiesta dedicada exclusivamente al Santísimo Sacramento. Según la tradición, tuvo visiones en las que se pedía una festividad especial para honrar la Eucaristía. El acontecimiento decisivo fue el llamado Milagro de Bolsena, ocurrido en Italia: un sacerdote que dudaba de la presencia real de Cristo en la hostia consagrada habría visto brotar sangre durante la misa. Tras este hecho, el papa Urbano IV instituyó oficialmente la fiesta en 1264 mediante la bula *Transiturus de hoc mundo* (*A punto de pasar de este mundo*). También encargó a Santo Tomás de Aquino la composición de himnos y textos litúrgicos para la celebración. La fiesta celebra que Jesucristo está realmente presente en la Eucaristía. Tradicionalmente se celebraba el jueves siguiente a la solemnidad de la Santísima Trinidad, es decir, 60 días después del Domingo de Resurrección.

En nuestro pueblo de Los Navalmorales, cada año, las calles del municipio se transforman en un escenario de devoción popular donde vecinos y visitantes participan en una de las celebraciones más arraigadas de la comarca de La Jara. Alfombras de serrín coloreado, altares florales y balcones engalanados acompañan el paso solemne de la Custodia del Santísimo Sacramento, convirtiendo el pueblo en una expresión viva de arte efímero y tradición religiosa... En muchos pueblos de Castilla-La Mancha esta festividad ha conservado un carácter popular y participativo, pero en Los Navalmorales alcanza una dimensión especialmente simbólica. Durante generaciones, las familias del municipio han colaborado en la decoración de las calles y en la preparación de la procesión, transmitiendo de padres a hijos una tradición que forma parte de la identidad colectiva local. Uno de los elementos más singulares de esta relación entre el pueblo y el Corpus Christi es la presencia de una custodia en el escudo municipal. El blasón oficial de Los Navalmorales incorpora una custodia dorada situada sobre un águila bicéfala negra, un

símbolo que refleja la histórica importancia del culto eucarístico en la localidad. El escudo fue diseñado en 1982 por los heraldistas Buenaventura Leblic García y José Luis Ruz Márquez. Según la descripción heráldica oficial, los autores tomaron como referencia un antiguo blasón local cuya figura principal era precisamente una custodia, integrándola en el actual emblema municipal junto a las tres fajas verdes de los Ribera, antiguos señores de la villa. La Real Academia de la Historia aprobó oficialmente este escudo en 1985. La inclusión de la custodia en el escudo no es un simple detalle ornamental. Representa la estrecha vinculación histórica entre Los Navalmorales y la celebración del Corpus Christi, hasta el punto de convertir un símbolo litúrgico en emblema de identidad municipal. Pocos pueblos conservan una relación tan visible entre su heráldica y sus tradiciones religiosas, lo que convierte a Los Navalmorales en un ejemplo destacado del patrimonio cultural y espiritual de la provincia de Toledo. Hoy en día, el Corpus Christi continúa siendo una de las celebraciones más esperadas del calendario local. La implicación vecinal, el cuidado artístico de las alfombras y el valor simbólico de la Custodia mantienen viva una tradición que une fe, historia y sentimiento de pertenencia. En Los Navalmorales, la custodia no solo procesiona por las calles: también permanece para siempre en el corazón y en el escudo del pueblo.

Cada año, vecinos y familias preparan con esmero las calles para recibir la solemne procesión, adornando balcones, elaborando alfombras y levantando pequeños altares que convierten el recorrido en una auténtica manifestación de fe popular. La procesión del Corpus Christi tiene su momento más esperado cuando la Custodia sale de la Iglesia Parroquial de Nuestra Señora de la Antigua, centro espiritual de nuestro pueblo, acompañada por fieles, niños de comunión, autoridades y música religiosa. Desde allí, el Santísimo recorre las calles principales del pueblo hasta llegar a la ermita de San Antonio, uno de los lugares más queridos y representativos de Los Navalmorales. Este recorrido simboliza no solo la adoración pública a la Eucaristía, sino también la unión entre los distintos barrios y generaciones del municipio. La ermita de San Antonio, situada en la parte elevada del pueblo, en la Plaza de España, constituye una referencia tradicional dentro de las celebraciones religiosas locales. Su sencillez y valor histórico la convierten en un enclave especialmente significativo durante el Corpus Christi, cuando la llegada de la Custodia pone fin a uno de los actos más solemnes y participativos del calendario religioso navalmoraleño.

Por todo esto, podemos exclamar junto con toda la Iglesia: ***“Alabado sea el Santísimo sacramento del altar, sea por siempre bendito y alabado.”***

Mario González González
Párroco de Los Navalmorales

Ruta al vértice geodésico de la Sierra del Santo



Hoy os propongo una ruta cortita, pero diferente, por nuestra Sierra del Santo.

Seguramente todos los habitantes de Los Navalmorales, y muchos de los que nos visitan, hemos subido alguna vez a

la Sierra del Santo.

Es un emblema de nuestro pueblo.

La ruta habitual es subir, visitar la ermita de San Sebastián, admirar las vistas del pueblo, disfrutar un rato por la zona y bajar.

Pero también podemos hacer una ruta un poquito más larga adentrándonos en el interior de nuestra sierra.

Bueno, por si alguien aún no ha subido o es un visitante que no sabe desde dónde comenzar, le podemos dar unas indicaciones básicas.

Podemos iniciar la ruta en la Plaza de los Caños, seguir hasta la Plaza de San Antonio y por el colegio salir al camino hasta que nos encontremos una bifurcación: un camino en llano, y de tierra que es el camino de la Umbría, este es el que traeremos de vuelta, pues haremos la ruta circular, y el que tomamos, es el camino asfaltado que asciende a nuestra derecha.

Mientras subimos podemos ir viendo los paneles que nos dan información sobre los planetas de nuestro sistema solar. Esto es porque arriba nos encontraremos con el llamado Mirador del Sol.

Antiguamente, al llegar a la cima nos encontrábamos con una pequeña plataforma de tierra y la ermita que preside el pueblo desde lo alto.

Hoy en esta explanada, delante de la ermita, podemos admirar una rosa de los vientos que nos indica los puntos cardinales. También encontramos un reloj solar que nos da la hora con la sombra de nuestro propio cuerpo.

Así mismo, encontramos unos paneles informativos sobre el sol y nuestro sistema solar.

En un extremo, se ha instalado un pequeño telescopio, desde el que se pueden admirar las vistas del pueblo y gran parte de la comarca, hasta los picos de la Sierra de Gredos.

Si rodeamos la ermita encontramos unas mesas que forman un pequeño merendero del que se puede disfrutar sobre todo en las calurosas noches de



verano.

Detrás de las antenas hay también un pequeño espacio con un columpio para los más pequeños.

En este lugar también se han instalado algunas veces telescopios profesionales, para mirar los planetas, y se han dado charlas informativas sobre astronomía. Algo muy interesante, que suele gustar mucho tanto a los mayores, como a los pequeños.

Justo en esta zona, comienza una estrecha vereda que discurre entre jaras, cantueso, retamas, tomillo, romero – monte mediterráneo en estado puro–, que va descendiendo ligeramente hasta llegar a una plataforma de madera desde donde en las noches despejadas, alejados de la contaminación lumínica, podemos admirar las estrellas y la luna, con un telescopio, si disponemos de él, o bien únicamente con nuestros ojos.



En cualquier caso, se puede disfrutar del silencio y de la calma del cielo nocturno, sin más.

Hasta aquí la ruta más habitual. Sin embargo, os propongo seguir un poquito más.

Podemos rodear la plataforma por debajo, y continuamos por una pequeña senda. Hay que decir que debido a que está poco transitada, hay veces que la vegetación no nos deja ver bien por dónde va, pero siguiendo hacia el este, dejando la cuerda de la sierra a nuestra derecha, no es difícil de seguir y encontrar de nuevo la vereda.



En esta zona hay grandes riscos, y a veces hay que rodearlos.

Al poco surge un pequeño pico a nuestra izquierda, llamado Pico de los Buitres de 803m.

Seguimos caminando, a veces campo a través debido a las rocas, pero sin perder de vista la cuerda de la sierra, y un poco más adelante veremos el Pico del León, de 799 m.

Seguimos caminando por el llamado sendero del Santo y sin perder de vista las rocas que se elevan a nuestra derecha, pronto avistaremos el vértice geodésico del Pico del Santo de 824 m., destino final de nuestra pequeña ruta.

Para llegar hasta el vértice tenemos que trepar un poco por las rocas, pero no es complicado.

Desde allí tenemos una perspectiva diferente de la Sierra del Santo, del Pico y el risco Gilo, y de la Sierra del Cuervo.

Para volver, haciendo nuestra ruta circular, bajaremos en línea recta, campo a través, desde donde nos encontramos, hasta salir al camino de la Umbría.

Este camino es muy bonito, sobre todo cuando están los almendros en flor, y por él vamos bajando hasta el punto en que comenzamos la ruta.

La mejor época para esta ruta, quizá sea el mes de mayo, cuando la jara florece y la sierra se ve salpicada de blanco por doquier.

Elena Rivera

Respeto al medio ambiente



La conservación de la naturaleza es un reto al que la sociedad actual se enfrenta cada día con el espíritu de compaginar el desarrollo económico y la preservación de los recursos naturales. A mediados de los años cincuenta y principios de los sesenta surge la idea y el concepto de desarrollo sostenible, que cobra cuerpo a medida que transcurren los años y se afianza en distintos foros mundiales.

Para consolidar este modelo es necesario que los objetivos se correspondan con la aplicación de los principios que se propugnan desde los distintos foros tanto nacionales como internacionales, de manera que las distintas actividades que el hombre realiza día a día integren la perspectiva ambiental. Se han promulgado distintas normativas de ámbito estatal y comunitario dando cobertura a distintas figuras de protección ambiental, parques nacionales, parques naturales, espacios protegidos, donde existen una serie de puntos en común, como son los planes de ordenación de recursos, órganos de gestión y participación, catálogos de especies amenazadas y planes de recuperación.

Los espacios salvajes de nuestro propio entorno merecen no sólo el mayor cuidado sino también nuestro compromiso activo para preservar estos

tesoros naturales que quedan en este planeta. En esta medida, existen ciertos organismos internacionales que han apostado decididamente por fomentar proyectos de conservación del Medio Ambiente a través de la idea del aprovechamiento sostenido.

España es uno de los países con mayor riqueza en humedales, tanto por su número como por su gran diversidad. Existe un “inventario” español de zonas húmedas (IEZH) que describe hasta 1.357 espacios.

A nivel internacional están todos recogidos en la llamada Lista RAMSAR, que debe su nombre a la Convención sobre Humedales celebrada en la ciudad iraní de Ramsar en 1971. Son más de 300.000 hectáreas protegidas por un tratado que han firmado el 90 % de miembros de la ONU.

Existen amenazas en España relacionadas con factores como la extracción excesiva de recursos subterráneos para uso agrícola, la contaminación por fertilizantes y purines, cambios en el uso de la tierra, sobrecarga turística, explotación excesiva de infraestructuras y emisiones contaminantes no controladas al medio.

El Programa LIFE de la Unión Europea es el principal instrumento para financiar proyectos de conservación y restauración de espacios naturales.

El pasado febrero, con motivo del Día Mundial de los Humedales, se presentó una nueva edición del Proyecto LIFE Humedales en el ministerio de Transición Ecológica y Reto Demográfico, que

prevé movilizar más de 270 millones de euros hasta 2036 para impulsar iniciativas de restauración de más de 26 000 hectáreas para las 17 Comunidades Autónomas.



Se contribuirá a restaurar más de 43 tipos de hábitats y más de 40 especies de interés comunitario, desde las lagunas de alta montaña hasta las marismas, con medidas como la restauración hidromorfológica y ecológica del humedal, la mejora de la orla vegetal, la retirada de residuos, el control de especies exóticas invasoras y la instalación de cajas nido, entre otras.

Proteger los humedales, no es solo cuestión de ecología, es seguridad hídrica, resiliencia, salud pública, economía verde, en fin, podemos hablar de justicia intergeneracional.

Los humedales sirven como refugio y fuente de alimentación a muchos animales, incluidas las aves que los utilizan como lugar de descanso en sus rutas migratorias. Según la Fundación

Biodiversidad, su degradación supone una amenaza para el 37 % de los mamíferos y el 20 % de los peces de agua dulce que dependen de ellos, al tiempo que favorece la proliferación de plagas y la desaparición de funciones tan básicas para la naturaleza como la purificación del agua y el control de inundaciones.

Por no hablar de los problemas forestales que, año tras año, se multiplican en forma de incendios por no respetarse cuestiones tan básicas como la limpieza del monte, en poblaciones en las que el ganado ya escasea y que antaño favorecían con sus incursiones la limpieza de la maleza y la fertilización de la tierra de forma natural mediante el pastoreo.

Las autoridades deben ser conscientes de la importancia del medio ambiente como garante del bienestar social, la calidad de vida de nuestros pueblos y del desarrollo sostenible del planeta, con una visión integral del medio ambiente, donde las relaciones entre la población y su entorno natural y social produzcan riqueza, a la par que generen bienestar que se traduzca en una mejor calidad de vida.

Es por ello que se deben fomentar todos aquellos instrumentos en apoyo del desarrollo socioeconómico sostenible y compatible con la conservación de la naturaleza y sus recursos para contribuir a la creación de oportunidades, empleo e inversiones, que actúen como revulsivo dinamizador de las economías de nuestros pueblos; cobrando especial importancia las estrategias y planes para el medio rural que deben permitir la permanencia de la población en condiciones adecuadas de bienestar, una actividad económica suficiente y diversificada, asegurar la

conservación y regeneración de los recursos naturales y permitir la protección del patrimonio cultural y natural.



El mantenimiento de los procesos ecológicos esenciales y de los ecosistemas básicos, su aprovechamiento sostenible con una ordenada utilización, ayudarán a la preservación de la diversidad biológica, con especial atención a las especies autóctonas.

La viabilidad de las especies debe ir de la mano del mantenimiento de una población estable, compatible con la ganadería extensiva y con la viabilidad económica de las explotaciones agropecuarias; su puesta en valor debe convertirla en un elemento que fomente el desarrollo rural en su ámbito de distribución, el fomento de la

investigación, el seguimiento y la educación ambiental.

En Castilla-La Mancha merece destacar por su importancia el Parque Nacional de las Tablas de Daimiel y el Parque Natural de las Lagunas de Ruidera como máximos exponentes, además de otras lagunas de especial singularidad como las de Manjavacas en Mota del Cuervo, la Laguna de la Vega en Pedro Muñoz o la Laguna de El Hito en Cuenca. En Toledo, la Laguna de La Albardiosa, una impresionante isla de agua rodeada de un mar de tierra en Lillo y, por supuesto, el entorno del majestuoso Parque Nacional de Cabañeros que tenemos tan cerca.

También existen otros espacios protegidos englobados en la Red Natura de Castilla-La Mancha, que se conocen como espacios LIC (Lugares de Importancia Comunitaria), ZEC (Zonas Especiales de Conservación) y espacios ZEPA (Zonas de Especial Protección para las Aves).

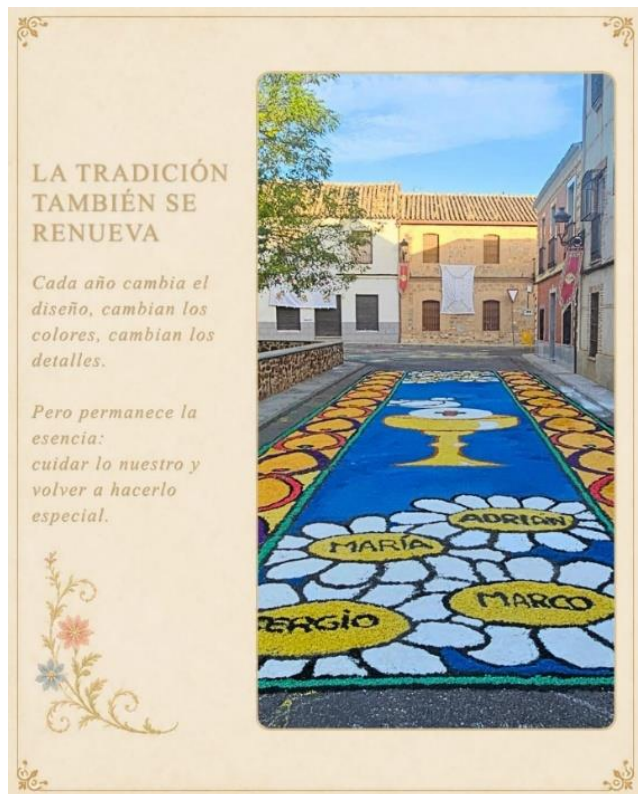
De lo que no cabe duda, es que cada día que pasa, observamos que resulta más necesario adoptar pautas de comportamiento que sean respetuosas con el medio; debemos conseguir un punto óptimo de desarrollo sostenible que compatibilice la protección de los recursos naturales con el crecimiento económico y el desarrollo social. Consumimos productos, usamos servicios, también debemos ser capaces de generar comportamientos respetuosos.



Juan Julián García Gómez
Presidente del Ilustre Colegio Oficial de Veterinarios de Toledo

Hermandad de la Santa Cruz

Corpus Christi 2026: unión por Jesús sacramentado



El pasado sábado 6 de junio volvieron a realizarse en esta querida villa de Los Navalmorales las ya tradicionales alfombras de serrín con motivo de la festividad del Corpus Christi, celebrada el domingo 7 de junio. Centenares de vecinos participaron en su elaboración, contribuyendo una vez más a engrandecer esta hermosa tradición.

Año tras año, la belleza de las alfombras, la calidad de su elaboración y el cuidado de cada detalle han ido en aumento, gracias en gran medida a la implicación de todas las asociaciones y hermandades de nuestro pueblo, para las que solo tenemos palabras de agradecimiento. Este año ha sido un magnífico ejemplo de unión, compromiso y esfuerzo colectivo: la mayoría de las alfombras

quedaron terminadas antes de la medianoche, prolongándose únicamente hasta las dos de la madrugada los trabajos más laboriosos. Si seguimos trabajando unidos y codo a codo, esta fiesta no tardará en ser declarada FIESTA DE INTERÉS TURÍSTICO REGIONAL.



La elaboración de los bocetos corre, como ya saben, a cargo de Inmaculada Murga, a quien agradecemos que ponga a disposición, año tras año, sus instalaciones para el tintado del serrín, así como su tiempo y dedicación en la organización de prácticamente todas las fases del proceso: el trazado

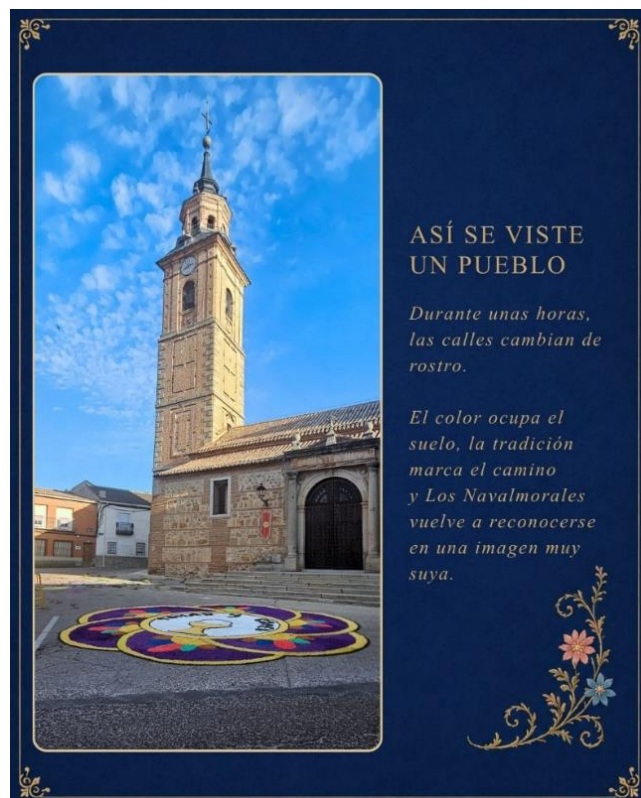
de los bocetos en las calles, el tintado del serrín, la recogida de retama y romero, la elaboración de las alfombras y la coordinación con las distintas asociaciones. Queremos agradecer también a ese grupo de alfombristas veteranos, en su mayoría miembros de nuestra Hermandad, el tiempo que han dedicado durante meses a pintar las calles con cal, teñir el serrín y colaborar estrechamente con Inmaculada en todas las tareas preparatorias.



Asimismo, agradecemos al Ayuntamiento de nuestro pueblo su colaboración sufragando los gastos derivados de esta festividad, tales como la adquisición del serrín y los tintes, las horas de grúa necesarias y los trabajos de limpieza viaria.

Como novedad, este año la Hermandad ha invertido en más de sesenta banderolas, confeccionadas en

nuestro propio pueblo por Impresiones MH, con el objetivo de favorecer la economía local y devolver, en parte, toda la colaboración y ayuda que siempre recibimos de nuestros vecinos. El próximo año seguiremos trabajando para embellecer aún más el recorrido procesional, junto con los toldos elaborados por la Asociación de Mujeres La Amistad, a la que agradecemos especialmente su implicación tanto en su confección como en su colocación.



ASÍ SE VISTE UN PUEBLO

*Durante unas horas,
las calles cambian de
rostro.*

*El color ocupa el
suelo, la tradición
marca el camino
y Los Navalmorales
vuelve a reconocerse
en una imagen muy
suya.*

No podemos olvidar que todo este despliegue de serrín, doseles, toldos, altares, flores y horas de trabajo compartido no surge de la nada. Nace del profundo amor que este pueblo profesa a Nuestro Señor, Jesús Sacramentado. Esta es nuestra forma, como pueblo, de devolverle una pequeña parte de todo el bien que nos concede cada vez que recorre nuestras calles, repartiendo fe, esperanza y consuelo entre sus vecinos.

Ángel Romero Berenguer
Hermano Mayor Hermandad de la Santa Cruz

Asociación La Amistad



La asociación de mujeres quiere aprovechar la oportunidad de este espacio en la revista *Forja* para seguir dando visibilidad a nuestro trabajo y a la importancia de mantenernos unidas y activas en nuestro pueblo y cómo no, para agradecer a toda la gente su apoyo y confianza en nosotras.

A lo largo del año, organizamos distintas actividades culturales, de labor social y de convivencia que nos permiten compartir tiempo y aprender unas de otras y fortalecer la amistad, entre todas. Creemos firmemente en el valor de la participación y el papel fundamental de la mujer en nuestra asociación.



Como cada año, seguimos colaborando con nuestro Ayuntamiento en la elaboración de las migas y el chocolate durante las fiestas navideñas, participando activamente en las tradiciones de nuestro pueblo.

Por otro lado, dentro de la asociación despedimos el año con nuestra asamblea y cena de Navidad, y además celebramos por primera vez nuestra particular

Nochevieja de la asociación, compartiendo las tradicionales '12 gominolas' en un ambiente de alegría y convivencia.

El 3 de febrero celebramos nuestra asamblea acompañada de un chocolate, una jornada en la que también dimos la bienvenida a nuevas socias. Actualmente, nuestra asociación está formada por 259 mujeres.

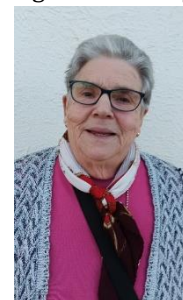
Seguimos llevando adelante todas nuestras actividades con una gran participación y acogida por parte de las socias. Entre ellas, queremos destacar el taller de maquillaje, que ha sido todo un éxito, gracias a Gema Moreno, quien lo impartió de manera totalmente altruista, compartiendo con nosotras su tiempo y profesionalidad.



Celebramos el 15 de marzo el día de la mujer trabajadora con una comida de socias y se lo dedicamos a nuestras madres y abuelas. Durante la comida participaron con actuaciones grandes artistas que tenemos dentro de la asociación. Ese día despedimos a nuestra vicepresidenta, Maricruz Clemente González y pasó a ocupar su cargo Gema López Gómez.

Después de 11 años de dedicación, compromiso y trabajo constante nuestra vicepresidenta, Maricruz Clemente González, la Sánsana, deja su cargo en la asociación. Durante todo este tiempo ha sido una pieza fundamental en el crecimiento y funcionamiento del grupo, su esfuerzo, su cercanía y su capacidad para escuchar y ayudar, ha dejado una huella muy especial en todas nosotras: siempre dispuesta a colaborar, a proponer ideas y a tender una mano ha sido un ejemplo de generosidad y responsabilidad. La asociación despide no solo a una vicepresidenta, sino también a una gran compañera cuya presencia han enriquecido nuestro día a día. Le damos las gracias por estos 11 años de compromiso.

Muchas gracias



María del Carmen Sánchez-Élez
Presidenta



BANDA PEPE MENOR



Queridos lectores de *FORJA*:



Encuentro de Bandas

Un artículo más donde haremos un recorrido por todo lo que nuestra banda ha hecho de en estos meses.

Como ya adelantamos en el artículo anterior, el Concierto de Año Nuevo fue muy especial, pues la A.M.C NUEVA BANDA DE

CEBOLLA nos devolvió la visita convirtiendo este concierto en un ENCUENTRO DE BANDAS. Esta banda es muy especial para nuestro director, pues fue donde se formó para llegar a ser lo que es hoy: un gran músico y director. Fue un fantástico concierto donde las dos bandas ofrecieron un gran y variado repertorio de temas. En esta ocasión, el Saluda del programa fue un pequeño resumen



Pregón y Concierto de Marchas de Semana Santa

de esta banda que os dejamos a continuación:

Nueva Banda de Cebolla se fundó con este nombre en 1987, cuando unos cuantos músicos de la localidad se unieron y contando con los alumnos de la

Escuela Municipal de Música de Cebolla y alguno de los músicos de localidades cercanas, hicieron realidad una constante en Cebolla: una Banda de Música unida. Hay que recordar que en nuestro pueblo ya existía banda en el último tercio del siglo XIX (1871), pero es a principios del siglo XX cuando recae la dirección bajo la batuta de la familia Carretero. Esta banda la forman alrededor de 45 músicos, en su mayoría no profesionales, se nutre de la escuela Municipal de Música de Cebolla y de músicos de las localidades cercanas. Ha sido la primera banda en ser invitada a participar en el Cortejo de Mondas de Talavera de la Reina a principios de los 90 y ha sido una de las bandas que ha tenido la oportunidad de realizar un concierto de

música de Semana Santa en la Colegial de Talavera de la Reina. En el presente sigue participando en las fiestas culturales y patronales en localidades donde la Banda de Cebolla lo lleva haciendo más de 100 años. Importante son los conciertos que realiza de forma habitual junto a otras formaciones, llegando a juntarse más de 300 músicos y 14 directores diferentes para tocar en varias localidades de nuestra región. En la actualidad y desde el año 1992, la dirección de nuestra banda recae en D. Eugenio Carretero Jerez. Nuestro director formó parte primero como músico y tras cursar los estudios profesionales de trompeta y estudiar el arte de la dirección, pasó a desempeñar el papel de director titular. De un tiempo a esta parte están participando en la dirección de nuestra formación los hijos, nietos y sobrinos de nuestro director titular. Creando un intercambio generacional que nos anima a seguir creyendo en el futuro de la Nueva Banda de Cebolla. Nuestra máxima: "Si vienes y tocas una nota, esta se oír y sumarás. Si tocas mucho, pero no vienes ni se te oír ni sumarás. Recuerda que eres importante para el grupo, tengas el nivel que tengas."

Tras un pequeño descanso empezamos a preparar Carnaval, actuación que al final no realizamos pues se la cedimos a la Charanga de la localidad *De Bar en Peor*, los cuales lo hicieron fenomenal.

Y así, ensayo tras ensayo, comenzamos a preparar todos los actos para la Semana Santa como fue el Pregón y el VII Concierto de Marchas Procesionales, ambos realizado en nuestra parroquia, donde la gran acústica hace que todo suene con mucha más solemnidad. Más adelante os dejaremos el Saluda que aparecía en el programa del concierto. También preparamos las procesiones y, como novedad, tocamos en la procesión del Domingo de Ramos donde una nueva imagen, *Jesús en la borriquita*, recorrió varias calles del pueblo acompañado por la imagen del Niño, que portaron los niños de catequesis desde la Iglesia

de San Antonio hasta la parroquia arropados por niños y mayores que llevaban palmas y los tradicionales ramos de carrasquillas.



Saluda del Concierto de Marchas Procesionales de la Banda Pepe Menor

*Buenas noches a todos y bienvenidos al VII Concierto de
Fiestas Cristo de la Fuente
Marchas Procesionales.*

La Semana Santa es una de las celebraciones religiosas y culturales más profundas del mundo cristiano. Conmemora la pasión, muerte y resurrección de Jesucristo. Durante estos días, las calles se llenan de procesiones solemnes, pasos que representan escenas bíblicas y cofradías que acompañan con devoción cada recorrido.

Sin embargo, hay un elemento que otorga identidad y emoción a esta tradición: LA MÚSICA.

La música de Semana Santa tiene un carácter profundamente expresivo, bandas de todo tipo interpretan marchas procesionales que marcan el paso de los costaleros y envuelven el ambiente en una atmósfera de solemnidad. Composiciones como "La Madrugá" de Abel Moreno o "Amarguras" de Manuel Font de Anta son ejemplos emblemáticos de este repertorio. Estas piezas combinan fuerza y sensibilidad, creando momentos de intensa emoción tanto para los participantes como para los espectadores.

En definitiva, la música de Semana Santa no es un simple acompañamiento, sino un lenguaje que expresa la espiritualidad colectiva de un pueblo. A través de sus notas y de sus silencios traduce en sonido la devoción, la tradición

y la emoción que caracterizan estos días tan significativos.

Y eso es lo que nosotros queremos transmitirles en este concierto, esperamos que lo disfruten.

A.M.C Banda Pepe Menor

Y llegamos al mes de mayo y a las esperadas fiestas en Honor al Stmo. Cristo de la Fuente donde le acompañamos, por poco tiempo debido a la lluvia, en su procesión hasta los Seis Caños donde está expuesto durante todo el año. Al llegar pudimos amenizar el aperitivo preparado por la asociación con nuestros pasodobles y como no podían faltar nuestra Jota y Pasodoble Navalmoraleños.

Después de estas actuaciones no ponemos manos a la obra para preparar otro de nuestros tradicionales conciertos, el Concierto de Verano que estará incluido en la programación del Verano Cultural preparado por el Excmo. Ayuntamiento.

No quiero terminar este artículo sin agradecer al Ayuntamiento su patrocinio para que muchas de nuestras actuaciones sean del disfrute de todo el pueblo: gracias a sus empleados que nos lo preparan todo, a Don

Mario que entre broma y broma nos lo pide todo muy fácil para tocar en la iglesia y a las Hermandades por contar con nosotros para amenizar sus actos.

Llegan las vacaciones para muchos, nosotros continuaremos con nuestros ensayos, disfrutarlas y pasarlo lo mejor posible allí donde estéis y no olvidéis de dejar marcado en vuestro calendario el 1 de agosto, día que será nuestro Concierto de Verano. No os olvidéis.

¡¡¡ OS ESPERAMOS!!!

Rosa del Puerto Aguado



Procesión Viernes Santo

Club de ajedrez: *in memoriam*

El pasado día 15 de marzo de 2026, a la edad de 65 años, falleció en Granada Justino Cebeira Fernández. Maestro de vocación, deportista, viajero y ajedrecista. Desarrolló su carrera profesional como docente en la Universidad de Granada. Comprometido con el deporte y la cultura, el Dr. Cebeira fue una de esas pocas personas que dejan huella, buena huella, tanto en lo profesional como en lo personal.

Justino desempeñó un papel protagonista en las dos etapas importantes que el ajedrez ha tenido en Los Navalmorales. En la primera etapa, finales de los años 70 del pasado siglo, fue jugador habitual, durante los meses de verano, en las tardes de ajedrez que se disputaban en el Café Colón, a las cuales nos hemos referido en tantas ocasiones. A diferencia de Paco y Honorio, el juego de Justino era más elaborado, producto del estudio de aperturas y finales. Era un duro rival, siempre difícil de vencer.

De esa época quiero recordar algunos eventos en los que participó: 1976, año en el cual se disputó el primer torneo oficial de Ajedrez en los Navalmorales, al menos el primero del cual se tiene constancia documental. Año 1977 sesión de simultáneas en Los Navalucillos frente al Maestro Fernando Visier. Año 1982 sesión de simultáneas desarrollada en el parque de Los Navalmorales frente a Fernando Rojas, destacado jugador y persona relevante en el ajedrez toledano.

En la segunda época o etapa, coincidente ésta con la creación del Club de Ajedrez, Justino tuvo, de nuevo, un papel relevante. En 2007 participó activamente en todas las actividades del Club de Ajedrez: Torneo de Verano, Campeonato Provincial por Equipos de Toledo, así como en el I y II Encuentro con el Club de Ajedrez Cisneros de Alcalá de Henares. En estos encuentros coincidió con el también profesor de la Universidad de Granada, el Dr. D. Tomás Ramos. De esta segunda etapa y de su participación, afortunadamente hay registro documental en forma de fotografías, no así de las partidas.



La imagen corresponde a la comida celebrada en el I Encuentro entre los clubs de Ajedrez de Los Navalmorales

y Cisneros, disputado en 2007. El torneo se jugó en El Casino y terminó con la victoria del equipo complutense.



En esta foto del I Encuentro podemos ver a Justino en los inicios de su partida frente a Víctor Pastor, destacado jugador del Club Cisneros.



La siguiente fotografía corresponde al II encuentro disputado en 2007 en la ciudad de Alcalá de Henares. En ella, con la fachada de la Universidad de fondo, podemos ver a los integrantes de ambos equipos.



Por último, esta imagen corresponde al II Encuentro disputado en Alcalá de Henares. Justino con piezas negras frene al también profesor (ya fallecido), Mariano Llerena. En esta ocasión la victoria fue para Los Navalmorales.

Justino forma ya parte de la historia del Ajedrez en Los Navalmorales.

Grupo de coros y danzas Nuestra Señora de la Antigua



Queridos lectores: un año más se acerca la fecha más esperada por el grupo de Coros y Danzas Ntra. Sra. de la Antigua de Los Navalmorales y ya es el octavo año que se realiza.

Tras pasar por Tordesillas (Valladolid), Murcia, Castro de Rey (Lugo), Torremocha (Cáceres), Candelaria (Tenerife), Jarandilla de la Vera (Cáceres) y Biar (Alicante), este año vamos a poder disfrutar de la jota en estilo puro, la jota aragonesa, pues nos visita la escuela municipal de danza de Fuentes de Ebro (Zaragoza)

Es para nuestro grupo un orgullo poder compartir escenario y unos días de convivencia en Los Navalmorales con ellos y empaparnos de su folclore y su tradición joterá.

Entre los días 17 y 19 de julio sonarán por Los Navalmorales voces baturras que erizarán el vello de todo el cuerpo a aquellos que sentimos la jota como nuestra raíz de identidad, como nuestra cultura y como nuestro folclore.

Así mismo ellos van a poder ver nuestro estilo de baile y música que, aunque parte de la misma base que el suyo, tiene los toques manchegos que lo hacen diferente.



Pero de lo que estamos seguros es que van a sentir el calor y la buena acogida de la gente de Los Navalmorales porque, si algo nos caracteriza, y todos los grupos que han venido hasta ahora así lo manifiestan, es el buen recibimiento y el buen trato que les damos tanto en la actuación como cuando pasean por nuestras calles.



Los fuenteños llegarán a nuestro pueblo el viernes 17 por la tarde y tendrán el placer de alojarse en las 4 casas rurales de las que disponemos, pues este año tenemos el gusto y el reto de alojar al grupo más numeroso que ha venido, 58 personas. Después en la cena de bienvenida en el museo del aceite podrán degustar una amplia variedad de platos típicos de nuestra tierra todos adquiridos en nuestra localidad.

El sábado 18 serán recibidos por el alcalde y la corporación municipal en el salón de plenos del ayuntamiento, a los que agradecemos su implicación con el grupo y con este festival pues sin su ayuda, material, monetaria y humana, no podría realizarse, para después realizar una visita a los lugares más emblemáticos del pueblo, entre ellos la iglesia en una visita guiada por nuestro párroco D. Mario. Y tras ello y para reponer fuerzas disfrutarán de una comida en el museo del aceite donde van a poder saborear los platos más exquisitos de varios establecimientos de nuestro pueblo.



Tras unas horas de descanso, llegará el plato fuerte del fin de semana, el VIII Festival de Folclore de Los Navalmorales donde esperamos que nos acompañéis y podamos ver el patio de butacas del auditorio Isidoro Martín en el parque de La huerta del convento a reventar como ocurre año tras año, pues sin vuestros aplausos nuestras actuaciones no serían nada.

Y cómo no, para reponer fuerzas, los dos grupos, local y visitante compartiremos una cena adornada como siempre por los cantes y bailes más representativos de nuestros grupos y en un ambiente más desenfadado y con menos presión que la que exige una actuación.

El domingo 18 y con la resaca de emociones del fin de semana partirán hacia su tierra. Pero antes haremos una parada en la ciudad de las tres culturas, Toledo, acompañados por parte de nuestro grupo y con el mejor guía que se puede tener, José María Sánchez Cid.

Estamos expectantes pues este festival, año tras año, nos ofrece más sorpresas: cómo será el baile del grupo visitante, cómo será su música, qué cartel nos preparará Ana Sierra, qué presentación nos hará Yolanda Sánchez. Así que, esperamos que este VIII Festival no nos deje indiferentes y todos, grupos de baile y espectadores, disfrutemos de él lo más posible.

¡¡¡¡¡Navalmoraleños y
navalmoraleñas, nos
vemos el 18 de julio!!!!!!

**Mónica López
Presidenta**

Asociación de la Mirada Verde

Un año más (y ya van un montón), mayo se ha vestido de flores para celebrar la Fiesta de la Primavera.



Dola AI

La

Asociación La Mirada Verde, como todos sabéis, es una asociación sin ánimo de lucro cuya prioridad es ayudar a personas con diferentes capacidades a sentirse uno más entre todos y la integración total de estas personas en la vida social de nuestra comarca; porque, La Mirada Verde no es solo para Los Navalmares, sino que atiende a personas de otros municipios de nuestra comarca.



Dola AI

El pasado mes de mayo se celebró en nuestro pueblo la 17ª edición de la Fiesta de la Primavera que organiza La Mirada Verde con el total apoyo de nuestro ayuntamiento, ya que, sin dicho apoyo esto sería imposible de realizar.

Acudieron a la cita más de 350 personas con diferentes capacidades que fueron recibidas por voluntarios y personas de la junta directiva de nuestra asociación, a las puertas del parque

municipal. Desde allí se trasladaron al Auditorio Isidoro Martín, donde les recibió el Alcalde, Antonio Talavera, y el presidente de la asociación, Álvaro Luna. Se entregó una placa, por su dedicación a esta asociación, a la secretaria, Gema.

A continuación, todos bailaron al ritmo de la banda del instituto del pueblo y se lo pasaron bomba. Acto seguido, cada centro realizó una interpretación de baile en un concurso donde se puntuaron las diferentes actuaciones, para continuar con el espectáculo del mago MC GREGOR que como siempre no dejó indiferente a nadie... ¡cómo disfrutaban cada año con la función del mago!



Y llegó la hora de desplazarse al Silo donde el catering nos tenía preparada una succulenta comida que pudieron degustar los invitados y asistentes al evento. Las bebidas de Rubén el Chairó y de Gonzalo Sánchez-Cid refrescaron la calurosa mañana. Durante la comida se sortearon botellas de nuestro mejor aceite, donadas por Inmaculada Murga, José M.ª Pérez, y Miguel Mencía. También se dieron los premios a los ganadores del concurso de baile, resultando ganador el centro de Talavera de la Reina Manos Artesanas, premio que recogió nuestro amigo Daniel Sanz.

Y así finalizaba otra Fiesta de la Primavera, esperando que el próximo año podamos seguir con este evento, ya que nos parece uno de los más importantes que se celebran en nuestro pueblo.

Álvaro Luna
Presidente

Asociación Mesa de Trabajo: en movimiento constante

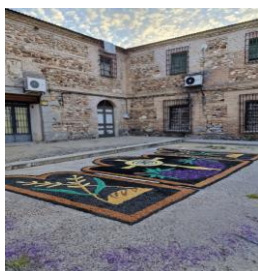


El pasado 5 de junio, mientras elaborábamos la preciosa alfombra que nos brindamos a hacer para el día del Corpus (la de la puerta del Casino), echaba cuentas así por encima y, sumando las edades de los participantes (aproximadas, porque las de las chicas siempre son una incógnita), me salía una cifra que se aproximaba bastante a la de los años de la Era Cristiana... ¡Qué placer!, pensaba para mis adentros, formar parte de un equipo tan diverso que, a pesar de los años, se atreve con todo tipo de retos: lo mismo Vaciamos tu Troje, que damos cursos sobre Cerámica Artística o Mimbres, que editamos una excelente revista como *Forja*, que organizamos brillantes Exposiciones de Escultura, que te enseñamos a

practicar Chikung para relajarte, que presentamos un libro en la biblioteca, que te realizamos un Concierto de Rock en nuestro patio, que preparamos una nueva *Guía sobre Rutas y Caminos* de nuestro entorno o que, incluso, montamos un Belén (en el mejor sentido de la palabra, claro) para Navidad en el Kiosco El Faro, que resulta la atracción de las fiestas por su originalidad y creatividad.



Y, como una imagen vale más que mil palabras, aquí tenéis algunas de nuestras actividades en imágenes. Por cierto, como hay que renovarse o morir, estrenamos también logo de la asociación gracias a la imaginación de José Miguel Clemente Campillo y a su colega la IA que le echa una buena mano...



... Y lo mejor de todo es que disfrutamos un montón con todo ello. ¿Os apetece formar parte de este equipo? ¡Apuntaos!, tenemos trabajo y proyectos para todos, cualquiera que sea vuestra edad. Email: mesa@losnavalmorales.com

Os deseamos el mejor de los veranos

Antonio Martín
Presidente



Nacimos de una brisa de ilusiones.

Vivimos en un constante rugir de mentiras.

Con tan solo nueve años y nos dan poco de vida. Pronto amanecerá un nuevo día.

El olor a “rancio” desaparecerá, quizá solo haya sido un mal sueño.

Pesadilla que dé paso a un gran viento de realidad.

Portando fuerzas renovadas que nuestros designios invadan.

Quizá todo lo ocupen olores y saberes por las cosas bien hechas. Así los jóvenes “moriremos” y en fragancias de realidad reposaremos para que nuestro MENA perdure en los tiempos.

!!Aquí sí se pudo!!

Con buen trabajo se consigue todo, aun estando en los huesos.



Qué bonito luce con la aportación económica del MENA, legado, trabajo y realidad. Aquí, sí se puede si se quiere. Gracias a todos nuestros socios, amigos y simpatizantes, que en silencio esperáis la venida de tiempos mejores.

La ilusión convertida en un gran día de alegría, felicidad y posible prosperidad para Los Navalmorales... fue bueno mientras duró.

¿Habríamos sufrido, en solo cuatro años, la pérdida de 263 habitantes en nuestro pueblo con este convenio?



Amigos y compañeros de viaje del MENA:

Es para nosotros un verdadero honor organizar rutas de viaje así. Gracias por vuestra comprensión en los pequeños fallos que puedan surgir y gracias por apreciar nuestro esfuerzo con continuos alientos de felicitación. Sois estupendos, hacéis muy fácil llevar el nombre de Los Navalmorales por los distintos puntos de España que visitamos. La bandera queda muy alta, intentaremos mantener el nivel para próximos viajes; con personas así, yo diría aquello de “hasta el fin del mundo y más allá”. Mil gracias y os esperamos en la próxima. Estas son nuestras palabras, no se las lleva el viento.



¡¡FELIZ VERANO, AMIGOS!!

Modesto Gómez Sánchez
Presidente de la Asociación MENA

ASOCIACIÓN SOMOS LOS NAVALMORALES

Una nueva etapa para volver a creer en nuestro pueblo.



Queridos lectores de *Forja*:

Este año ha nacido oficialmente la Asociación Somos Los Navalmorales, una entidad joven que llega con ilusión, respeto y muchas ganas de sumar. Nacemos como asociación ahora, pero lo hacemos después de un camino que ya venía abriéndose a través del **proyecto digital Somos Los Navalmorales**, una iniciativa creada para dar visibilidad a nuestro pueblo, a sus fiestas, a sus asociaciones, a sus comercios, a su historia, a sus tradiciones, a su entorno natural y, sobre todo, a su gente.

Durante este tiempo, el proyecto digital ha intentado ser una ventana abierta para mostrar Los Navalmorales dentro y fuera de nuestro municipio. A través de la web, las redes sociales, los contenidos visuales y la difusión de distintas actividades, hemos querido **contar el pueblo con cariño, con cuidado y con orgullo**. Porque muchas veces lo que tenemos más cerca es precisamente lo que más necesitamos volver a mirar.

Y Los Navalmorales merece ser mirado con ilusión.

Merece que se hable de él, que se cuide su imagen, que se recuerde su historia, que se apoye a quienes trabajan por él y que las nuevas generaciones sientan que aquí también hay motivos para participar, crear, quedarse, volver o sentirse parte.

La Asociación Somos Los Navalmorales nace como un paso diferente, pero conectado con esa misma idea. El proyecto digital seguirá siendo una herramienta de comunicación y proyección; la asociación, por su parte, nace para canalizar participación, impulsar nuevas iniciativas y colaborar con el tejido social de nuestro pueblo.

En este pequeño recorrido inicial, **144 personas ya se han unido como socios**. Para nosotros es un dato muy importante, no solo por el número, sino por lo que representa: confianza, apoyo e ilusión compartida. Cada socio y cada socia son una señal de que hay personas dispuestas a aportar, a acompañar y a creer que

todavía se pueden hacer cosas bonitas por Los Navalmorales.

Somos conscientes de que nuestro pueblo cuenta desde hace muchos años con asociaciones, colectivos, vecinos, comercios e instituciones que han trabajado y siguen trabajando por mantenerlo vivo. Por eso, nuestra intención no es sustituir a nadie ni ocupar espacios que ya existen. Queremos sumar una herramienta más, tender la mano, aprender de quienes llevan mucho tiempo trabajando y aportar, desde nuestras posibilidades, comunicación, creatividad, organización y energía.

También queremos agradecer a todas las personas que han apoyado este camino desde el principio: a quienes han compartido publicaciones, enviado fotografías, aportado información, confiado en la asociación, colaborado con ideas o simplemente animado a seguir. Todo eso cuenta. Todo eso construye.

Porque este proyecto no va solo de una web, de unas redes sociales o de una asociación nueva. Va de algo más profundo: de autoestima local, de participación, de identidad y de futuro. Va de recordar que Los Navalmorales tiene mucho

valor, aunque a veces haga falta contarlo mejor para que todos volvamos a verlo.

A partir de ahora, la asociación irá dando pequeños pasos. Vendrán nuevas ideas, actividades, colaboraciones y propuestas pensadas para el pueblo. Lo haremos poco a poco, con responsabilidad, escuchando y procurando que cada iniciativa aporte algo positivo.

Nacemos con humildad, porque somos una asociación nueva. Pero también nacemos con una ambición sana: ayudar a encender ilusión, abrir caminos y demostrar que cuando un pueblo cree en sí mismo, todavía pueden pasar muchas cosas.

Gracias a quienes ya formáis parte de esta nueva etapa. Gracias a quienes nos apoyáis, nos animáis y nos ayudáis a crecer.

Seguiremos trabajando para que Los Navalmorales se vea, se valore y se sienta con el orgullo que merece.

Quienes quieran conocer mejor el proyecto digital pueden visitar la web somoslosnavalmorales.es y seguirnos en Instagram en [instagram.com/somoslosnavalmorales](https://www.instagram.com/somoslosnavalmorales).

Juan Recuero Pineda
Presidente de la Asociación Somos Los Navalmorales

Asociación de jubilados y pensionistas Maestro Serrano

Peregrinar, correr, andar, rodar, errar, vagar, explorar, volar, navegar



Viajar es una de las mejores experiencias que podemos tener. Cuando somos jóvenes nos aventuramos, pero ¿qué ocurre cuando crecemos?

Seguir descubriendo el mundo siendo mayores es algo que nos ayuda a estar más activos, a sentir las cosas desde dentro y con diferente intensidad.

El impulso de explorar más allá de tu pueblo, de hacer planes que estén orientados a la cultura, al senderismo en parajes naturales o a una buena gastronomía.

De hacer cosas que no tengan nada que ver con la rutina que la vida nos tiene establecida.

Con grandes aportes para la salud de la persona, nos encontramos ante algo que debemos seguir experimentando, eso que permite que seamos un poco más felices.

Viajar permite que estemos en contacto con otros ambientes, culturas y sociedades. Con la idea de que te comuniques con personas que también están en tu misma situación, resulta bastante atractivo el hecho de que podamos disfrutar de lo que la vida nos ofrece en esta bonita etapa.

Viendo cómo ha cambiado nuestra vida, cómo ahora ya no tienes una rutina laboral. Salir a conocer mundo puede ser la mejor manera de dejar la depresión detrás.

Cualquier persona que haga actividades fuera de su rutina está apostando por un día a día con mayor ritmo, por pensar en la cantidad de cosas que vamos a ver, en todos los restaurantes que vamos a visitar y en esas playas en las que estaremos tirados al sol durante horas.

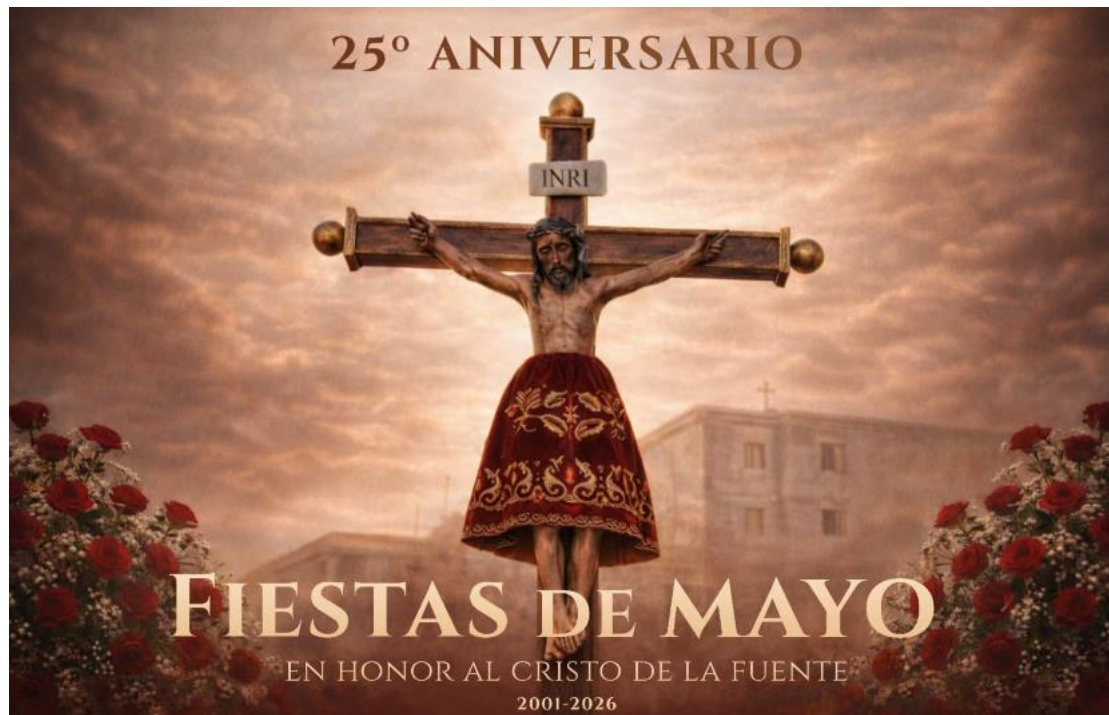


Viajar implica moverse, caminar y explorar nuevos lugares, lo que contribuye a mantener una vida activa y saludable. Estimula la curiosidad y el deseo de aprender sobre diferentes culturas, historia y tradiciones. Las visitas a museos, monumentos y sitios históricos enriquecen la vida de los mayores. Estimula la mente y promueve la creatividad, lo que es fundamental para mantener una mente ágil y en constante crecimiento. Gracias y un saludo para todos.

José María Arriero Barroso
Asociación del Jubilado y Pensionista
Maestro Serrano

FIESTAS Y TRADICIONES

Fiestas en honor al Santísimo Cristo de la Fuente 2026



Tradición, emoción y despedida

Las Fiestas en honor al Santísimo Cristo de la Fuente han vuelto en 2026 con la misma esencia de siempre: unión, tradición y un profundo sentimiento de pertenencia. Durante los días 8, 9 y 10 de mayo, el municipio vivió intensamente, a pesar del mal tiempo, una celebración que ha sabido combinar actos religiosos con actividades culturales y festivas para todas las edades.

Unas fiestas con alma colectiva

Desde el primer momento, volvió a ponerse de manifiesto que estas fiestas no serían posibles sin la participación de vecinos, asociaciones, Ayuntamiento y colaboradores. La implicación de jóvenes y mayores, compartiendo espacios y

momentos conjuntamente, ha sido uno de los rasgos más destacados de esta edición, reflejando el fuerte arraigo de esta tradición en el pueblo.

El pregón, celebrado la noche del viernes a cargo de Clemente Arroyo, marcó el inicio oficial de las fiestas, acompañado por la presentación de los mozos y los habituales homenajes a personas y entidades destacadas. Un momento cargado de emoción que simboliza cada año el orgullo de celebrar estas fiestas.

Actos religiosos y tradición

Como marca la tradición, la fiesta mantiene su esencia religiosa con la celebración de la Santa Misa en honor al Cristo de la Fuente y la posterior procesión, en la que la imagen

recorrió las calles acompañadas por la música y la devoción popular.

Estos actos constituyen el corazón de la fiesta, que recuerda el origen de la celebración y el vínculo espiritual que une a generaciones de vecinos.

Cultura, música y convivencia

El programa de 2026 apostó por una oferta completa:

- Actividades infantiles y talleres para los más pequeños.
- Eventos culturales como rutas en bicicleta o paseos organizados.
- Actuaciones musicales y folclóricas, destacando jotas y música en directo.
- Verbenas nocturnas con orquesta y DJs que llenaron la plaza de ambiente festivo.
- Espacios de convivencia como la tradicional barbacoa con actuación de saxofonista o el tardeo del sábado por la tarde.

Todo ello contribuyó a crear un ambiente animado, participativo y cercano, donde la Plaza de los Caños volvió a ser el punto de encuentro del pueblo.

Un año especial

La edición de 2026 no ha sido una más. Se ha celebrado el 25 aniversario de la creación de la Asociación y por ello se ha conmemorado con una pancarta que presidía el escenario de la carpa y con un sorteo para socios con diversos regalos, entre ellos, 10 jamones.

Despedida

Según el comunicado oficial entregado a cada socio, estas fiestas han sido organizadas por una comisión de urgencia y podrían suponer la última edición debido a la disolución de la junta actual organizadora.

Esperamos que se presenten unos nuevos candidatos a la junta directiva y se pueda resolver esta situación para que las fiestas no se pierdan.

Este hecho ha llenado cada acto de un significado especial. Más allá del programa, se ha respirado emoción, nostalgia y agradecimiento hacia todas las personas que, durante años, han mantenido viva esta tradición.

Mirando al futuro

Las Fiestas del Cristo de la Fuente han demostrado en 2026 que siguen siendo un símbolo de identidad, unión y cultura popular. Aunque el futuro sea incierto, su espíritu permanecerá en la memoria colectiva de quienes las han vivido.

Esperamos que esta situación se solucione y haya pronto una nueva junta directiva que pueda continuar con la tradición y con estas bonitas fiestas que todo el pueblo celebra.

¡¡Viva el Santísimo Cristo de la Fuente!!

Ignacio Hiniesto

Pregón de las fiestas del Cristo de la Fuente – 2026



Buenas noches a todos los presentes, señoras, señores, amigos y conocidos.

Quiero agradecer, en primer lugar, esta oportunidad de ser quien dé el pregón de las fiestas dedicadas al Stmo. Cristo de la Fuente. Gracias a Ignacio por confiar en mí, así como a toda la junta directiva encargada de que estas fiestas puedan existir, se organicen correctamente y en ellas todo sea para bien y diversión del pueblo y todos sus visitantes.

Tengo el honor de estar aquí y con grandeza y humildad divido mi propia ilusión.

No quiero extenderme demasiado y hacer pesada esta parte que me corresponde donde se hace de pregonero y se ejerce como tal para dar la bienvenida a los días de celebración.

He de comenzar pidiendo al cielo que nos conceda unos días de sol y buen tiempo, que podamos celebrarlo todo sin utilizar el paraguas y que la procesión tenga por bueno el tiempo, un buen día del mes de mayo.

Quiero o intento haceros llegar mi manera de entender estas fiestas.

Para mí son cien por cien unas fiestas locales, del pueblo, de todo el mundo que las quiera celebrar por bien. No se trata de unas fiestas de barrio

propiamente dicho, no es exactamente esa mi manera de entenderlas.

Unas fiestas de barrio son aquellas que, por ejemplo, movilizan a toda una zona poblada bajo el mismo nombre. Por ejemplo, las del barrio de San Marcos, de San Lorenzo, de San Juan: unas pequeñas fiestas de barrio con sus santos correspondientes.

Otro caso sería que un grupo, más o menos numeroso de personas, se reuniese, formase una asociación y decidiese festejar y sacar en procesión a un santo de los muchos que puede haber en un templo. Por ejemplo, San Isidro Labrador para los agricultores o San José para los carpinteros. Estos casos así podrían indicarnos la celebración, el festejo de un barrio o dentro de un barrio, es decir, las fiestas de esa zona.

El Cristo de la Fuente es otro sentimiento, otra forma diferente de ver todo lo que aquí puedo exponer. La celebración de estas fiestas pertenece más al común de la gente, a lo general, al todo. Son fiestas como cuando un Santo tiene su ermita y todo un pueblo lo celebra de romería sin distinguir barrios o zonas concretas del municipio.

Aquí el Cristo de la Fuente tiene su propia capilla y eso dice mucho del total de un pueblo. El orgullo será del barrio, pero el amor y el sentimiento es de todo un pueblo por igual.

No en todos los pueblos al caminar por la calle uno se encuentra un santuario, una pequeña capilla, ese lugar donde habita un Cristo lleno de devoción y al que todo el mundo venera y se santigua al darle la cara.

Y digo Cristo de la Fuente. ¿De dónde viene esa fuente?

Es bonito imaginar, hacer posible que el ayer retorne a lo que supuestamente fue este lugar. Antiguo paraje de un lado y otro del arroyo poblado de juncos, juncias, carrizos, enneas y árboles como chopos, álamos, fresnos y cómo no morales.

De ahí el nombre de este paraje y posterior nacimiento de los Navalmoral de Toledo y Navalmoral de Pusa. Nuestro Los Navalmares actualmente.

Aquí donde estamos ahora bien debió de ser el primer asentamiento, el punto de reunión de ganaderos venidos de otros sitios. Aquí nace de verdad el corazón de dos pueblos unidos por un arroyo y una fuente.

Y como bien sabemos, por costumbre y tradiciones, no hay fuente que no sea sagrada y que tenga por grandeza su manantial de agua. Pues de siempre el agua, las navas, las hontanas o fontanas, los veneros fueron un rico manjar donde el poder beber garantizaba uno de los pilares más valorados de la comunidad humana, de aldea o poblado.

Este elemento hidrográfico adquiere especial relevancia en la interpretación del culto al Cristo de la Fuente.

No es casual, por tanto, que al reunirse un buen número de pobladores en un mismo núcleo urbano surgiese la necesidad de sentir la devoción y el cuidado de lo místico a través del culto a una imagen sagrada.

Pensemos que en toda esta zona que pisamos ahora hubo un tiempo en que hombres y mujeres se dedicaron a la agricultura, pero en especial al cuidado y la cría de ganado, por ello que el valor del agua estuviese tan bien considerado y fuese la causa

principal de aquel primer asentamiento: Navalmoral de Toledo al otro lado del arroyo y Navalmoral de Pusa coincidiendo con el lugar que ahora pisamos.

No me quiero extender mucho más. Pudiera hablar horas y horas de las fiestas, de estas fiestas que ahora mismo comenzamos, pero mejor os digo que antes de hablar mejor será actuar, ponerlo en práctica. Y a ello vamos.

Os deseo que tengáis unos días muy agradables, felices, llenos de diversión. Que el Cristo de la Fuente note vuestra alegría, que sus fiestas no decaigan nunca, que sean fruto del buen hacer de todo un pueblo que presume de serlo sin envidiar a ningún otro en la comarca.

Antes de terminar sí que me gustaría, pues viniendo de mí no lo puedo evitar, y espero que os guste a vosotros también, recitar un poema, un soneto dedicado al Cristo de la Fuente.

Ante el Cristo de la Fuente estoy
en una fecha para celebrar
y tenerle siempre en un altar
por todo aquello que ahora soy.

Cristo en devoción, a él me doy
ante su fuente, en su lugar,
junto al arroyo de Navalmoral
de dónde vengo, formo parte, soy.

A este Cristo no puedo renegar
por convicción, credo y saber amar
todo lo que es mi gente, mi hogar.

A él me debo, tengo fe y saber estar
con orgullo en lo que he de ganar
por ser hijo de este pueblo, de este lugar

Muchas gracias.

Clemente Arroyo

Los quintos y los perros de San Sebastián en Santa Ana de Pusa

San Sebastián se celebra, según el calendario católico, el día 20 de enero.



Nos cuenta la leyenda que San Sebastián era un centurión de la Guardia pretoriana del emperador Diocleciano. Ser centurión significaba ser el jefe de una compañía de 100 hombres. Al parecer, Sebastián consolaba y alentaba a los rehenes que después serían conducidos al martirio, por lo que fue delatado y condenado a morir atado al tronco de un olivo y devorado por las fieras salvajes. Pero resultó que la acusación era falsa y el soldado Sebastián era un santo.

En Santa Ana de Pusa, el día de San Sebastián, los quintos hacen una fiesta muy pintoresca. Los quintos eran los mozos que entraban en caja, como se decía entonces, para cumplir el servicio militar obligatorio y desde dos años antes empezaban con las celebraciones de estas fiestas o rituales. Como dice el refrán “el 20 de enero San Sebastián el primero”.



El domingo de carnaval se celebraba lo que llamaba correr los gallos, que consistía en colgar una maroma llena de gallos de corral, atados por las patas y con la cabeza hacia abajo. Cada quinto debía aportar como mínimo cuatro gallos. Dicha maroma se amarraba por un extremo al boquerón del corralón de don Eloy, en la calle de la Guindalera, y el otro extremo en el corralón de Julián Toledano. Se amarraba también una garrucha para pasar la maroma y allí estaban los mozos que entrarían en quintas al año siguiente para tirar de ella y hacerla subir y bajar, pues los quintos tenían que pasar subidos en caballerías e intentar arrancar la cabeza a los gallos (afortunadamente hoy esto ya no se hace). La cabeza del gallo era el trofeo, y el que más cabezas arrancaba era el ganador. Al finalizar, cada mozo se llevaba sus gallos sin la cabeza a su casa, donde se hacía una comilona y se invitaba a la familia. Las cabezas se las quedaban los que las arrancaban, hasta el día siguiente que se volvían a reunir y se las comían con arroz y vino en la taberna. De ahí viene el dicho tan vulgar, cuando vemos un hermoso gallo con sus gallinitas en un corral: ¡¡qué bien estaría este con los ojos llenos de arroz!! Se contaban las cabezas y el quinto que más había

conseguido se decía que era el “padre” y el segundo “la madre”, y estos eran los que mandaban en la quinta y tomaban las decisiones durante todo el año de quinto como, por ejemplo, qué noche salían de ronda o a qué mozas habían de rondar.



El segundo domingo de marzo se celebraba el día de la talla, en el que los mozos eran llamados al ayuntamiento. Allí había un objeto que se llamaba tabla de tallar. Te quitabas los zapatos, la chaqueta, los pantalones y hasta los calzoncillos y, con tus vergüenzas al aire, te subías en dicha tabla, que era una báscula con un renglón de madera milimetrado en la parte de la espalda, con un cabecero que subía y bajaba hasta quedar apoyado en tu cabeza y medía la altura; el alguacil cantaba el peso y la talla, que un auxiliar anotaba en tu ficha. A continuación, pasabas al reconocimiento médico, te acercabas al doctor, que te ponía los dedos debajo de los testículos, te mandaba toser un par de veces y te preguntaba si tenías algo que objetar para librarte de la mili. Si no decías nada en contra, él te declaraba apto para todo tipo de servicio. La estatura mínima para ser considerado apto estaba establecida en 1'60 m.

Para esta ceremonia, los quintos estrenaban traje, corbata, zapatos y todo lo que llevase puesto. Ese día hacían una gran fiesta con baile y orquesta. Para ellos y para toda la familia era un gran día.

Cuando se iba aproximando la Semana Santa, empezaban a hacer el Judas, un muñeco de 6 u 8 metros de altura que los quintos iban construyendo poco a poco dentro de un pajar para que nadie lo pudiera ver. Le llenaban de *haceíllas* secas, que arden muy bien, e iban a por ellas al olivar que tiene Mariano Barriguera en el cerro de los Abubillos. Le introducían bombillas, petardos y todo aquello que pudiera hacer ruido al explotar; en los pies, como zapatos, le ponían dos sarrietas viejas, que eran donde comían el pienso las mulas cuando iban a arar al campo. Al “señor Judas Iscariote” le preparaban también unos grandes atributos, como del tamaño de un costal, y el Domingo de Resurrección, cuando terminaba la procesión de las aleluyas, se echaban las campanas al vuelo y en la plaza del concejo, se le prendía fuego y se formaba una gran algarabía.



Los quintos se pasaban todos los fines de semana de ronda por las calles, cantando, bebiendo vino y tocando platillos, panderetas,

vihuelas y almireces hasta que llegaba el día del sorteo, que se celebraba el segundo domingo de noviembre. Esto se hacía ya en la capital y casi todos iban ese día por la mañana a Toledo a presenciar el sorteo in situ y ya te decían el número que tenías, a qué Centro de Instrucción de Reclutas (C.I.R.) te había tocado y en qué reemplazo tenías que ir. Cuando terminaba el sorteo regresaban a casa, y si te había tocado a Madrid o Toledo se celebraba otra fiesta. Pero si te tocaba a África, ya no había tantas ganas de fiesta... Por entonces, en Sidi Ifni o en el Sáhara, casi siempre había refriegas con los moros y a los mozos no les apetecía ir allí. Pasado el sorteo ya solo quedaba esperar a que llamaran a tu reemplazo para hacer lo que se conocía como la entrega, en el casco antiguo de Talavera de la Reina, en la calle Segurilla, donde se encuentra hoy el Instituto de Artes y Oficios. Años después se trasladó a Toledo, a la caja de reclutas, junto a la plaza de toros.

Por entonces, los reemplazos eran cuatro al año, uno por trimestre: el 15 de enero, el 15 de abril, el 15 de julio y el 15 de octubre. A partir de este último ya comenzaban a prepararse los quintos del año siguiente para la celebración de los Perros de San Sebastián, recogiendo pieles, cencerros, cuernos y trajes típicos para los que se disfrazaban de hilanderas. Y ese día se sacaba al “pobre Santo”, que descansa todo el año en la iglesia en su pedestal. Se le colocaba en las andas y los quintos amarraban a ellas una rama grande o un olivo entero, cuanto más grande mejor pues mayor sería su orgullo. Todo debía ir muy bien

amarrado, pues tenía que soportar los embates de las fieras, en este caso de “las vacas” que, cuando les parecía, amagaban con cornear al Santo, hasta que las hilanderas se interponían con sus ruecas y las alejaban. Las madres, hermanas y novias de los quintos se encargaban de adornar al Santo con cintas, flores, mandarinas, rosquillas y lazos, dejándole muy vistoso para la misa y la procesión del día siguiente.



La noche anterior, los quintos se reunían en el salón de baile, que tenían contratado para esas fiestas, donde tenían guardadas las pieles y todos los atuendos para disfrazarse. Echaban a suertes qué disfraz se pondría cada uno; a ninguno le gustaba disfrazarse de hilandera, ya que parecía muy femenino. Lo normal eran dos disfraces de vaca, dos de hilanderas y todos los demás de los llamados perros, que se cubrían con pieles de macho cabrío desde la cabeza a los pies; la cara y los ojos se los tiznaban con corcho quemado; en la cintura colgaban un enorme cencerro y en las manos, también tiznadas, una bota de vino llena de agua con el objetivo de “mear” a las mozas con ella.

Las vacas también se cubrían con pieles, llevaban cencerros y, encima de los hombros, un

par de cuernos de los más grandes que encontrasen. Ya disfrazados, a las cinco de la mañana empezaban a recorrer las calles, unos haciendo sonar sus cencerros y las hilanderas dando voces a las vacas y anunciando el inicio de fiesta.



A partir de ese momento, las mozas que salieran a las calles ya sabían que los perros las iban a perseguir para mearlas con la bota hasta empaparlas. Algunas se asomaban para incitarles, pero se escondían enseguida para evitar ser meadas. Por la noche, en el baile, las que no habían sido pilladas por la mañana corrían el riesgo de ser pilladas por la noche y, a veces, el agua ya se había cambiado por vino... ¡más de un vestido he visto estropeado!

Las hilanderas eran unos personajes muy folclóricos, vestían con refajo negro rameado en rojo, blusa blanca, mantón de manila, pañuelo de seda en la cabeza, delantal blanco con ribete negro, medias blancas de hilo y zapatillas también blancas. En la mano llevan una vara con horquilla en la punta y una cuerda atada con una naranja y un nabo. Además de sus chirigotas y de torear a las vacas, tenían la habilidad de colarse en las casas y llevarse algunas de las

ricas viandas que encontrasen para después merendárselas entre todos antes del baile.

Ese día, las madres de los quintos hacían una hermosa rosca de 50 o 60 cm. de diámetro, a base de masa de rosquillas, azúcar, anises y, por encima, un rameado de clara de huevo batido, adornada de dulces de colores que se colocaban tras cocerla en horno de panadería, de donde procede el origen de su nombre: hornazo.

Las familias más pudientes, además del típico hornazo, elaboraban otro dulce más grande y exquisito, conocido como tronco. Si el quinto tenía novia, se hacía una rosca especial para ella, siendo la madre del quinto la encargada de llevársela a su casa. También se hacían algunas roscas más pequeñas para familiares que no podían venir hasta el domicilio del quinto a celebrar el convite.



Y tras el gran baile nocturno en el salón del pueblo, terminaba la fiesta de los Perros de San Sebastián, fiesta que, tras la desaparición del servicio militar obligatorio fue también desapareciendo.

Todas estas fiestas y tradiciones se van perdiendo poco a poco, por lo que creo que es bonito recordarlo y tenerlo presente.

Primera fiesta de la unificación de Los Navalmorales, 1836-2026

Un homenaje a nuestra historia y a nuestra gente



Con motivo de la celebración de la Primera Fiesta de la Unificación de Los Navalmorales, tuve el privilegio de coordinar una jornada muy especial, concebida como un homenaje a la historia de nuestro pueblo y a todas las personas que forman parte de él.



Teatrillo Unificación de Los Navalmorales

Para esta ocasión escribí un pequeño teatrillo que recreaba el proceso de unión de los dos pueblos que dieron origen al actual Los Navalmorales. Además, me encargué de buscar a los actores que, con gran entusiasmo y generosidad, dieron vida a los personajes y consiguieron el éxito rotundo de la representación; me gustaría mencionar que tuvimos también un colaborador de lujo, Daniel Sanz, que exhibió los carteles anunciadores con gran maestría.



Daniel Sanz

Por otra parte, promoví un concurso de microrrelatos, cuyo premio entregué a Jesús

Navarro Lahera en la fiesta y, al tiempo, difundí la convocatoria de que me mandaran dibujos de flores para decorar la sala donde había de celebrarse el evento. Mi agradecimiento para los participantes de ambas actividades.



Jesús Navarro - Premio microrrelatos

Contamos también con la inestimable aportación de los grupos: Coros y Danzas Nuestra Señora de la Antigua y Aires de Pusa, que enriquecieron el acto con sus magníficas actuaciones; así como de Antonio Martín, cuya participación musical acompañado por su grupo, fue igualmente muy apreciada por todos los asistentes.



Coros y Danzas Ntra. Sra. de la Antigua (infantiles)

Uno de los momentos más emotivos de la jornada fue la proyección de un vídeo elaborado por Isidoro Moreno a partir de una selección de fotografías realizada por Elena Rivera, compañera del grupo de senderismo Las Correcaminos, al que ambas pertenecemos. Las imágenes fueron acompañadas

por los textos de Francisco Mencía, logrando una combinación que despertó numerosos recuerdos y emociones entre el público. Especial mención merecen también los extraordinarios trabajos realizados por Isidoro Moreno y José Antonio del Puerto en el ámbito poético y audiovisual. Ambos crearon sendos vídeos basados en sus respectivas poesías convertidas en canción, sobre un hermoso fondo de fotografías de nuestro querido pueblo. El resultado fue un emotivo recorrido por la memoria, los paisajes y los sentimientos que nos unen a Los Navalmorales. Lo podéis ver en el siguiente enlace:

<https://www.facebook.com/reel/26998226026464068>

Como cierre del acto, que conmemoraba el 190 aniversario de la unificación de Tierra Toledo y Navalmoral de Pusa, tuve el honor de interpretar *a capella* una habanera escrita por María Antonia Ricas, con arreglo musical de Rafael Cabrera, que puso el broche final a una tarde llena de emoción, recuerdos y orgullo por nuestras raíces.



Aires del Pusa

Todas estas actividades fueron acogidas con gran cariño por nuestros paisanos, quienes, según nos transmitieron posteriormente, quedaron encantados con el trabajo realizado. Sus aplausos y muestras de afecto fueron la mejor recompensa al esfuerzo colectivo de tantas personas comprometidas con la cultura y la historia de nuestro pueblo.

Deseo expresar mi más sincero agradecimiento al Ayuntamiento de Los Navalmorales por el trato recibido. Mi reconocimiento va dirigido especialmente al señor alcalde, Antonio Talavera, a la concejala de Cultura, Belén García y a todos los trabajadores municipales que facilitaron el desarrollo de esta celebración. Haber podido organizar la Primera Fiesta de la Unificación en las instalaciones municipales, perfectamente acondicionadas con sonido, pantalla, proyector y todos los medios necesarios, fue de vital importancia para hacer realidad este proyecto.



Antonio Martín y su grupo

Gracias igualmente a todas las personas que colaboraron de una u otra forma y a quienes se ofrecieron desinteresadamente para ayudar. Su apoyo demuestra que cuando un pueblo trabaja unido es capaz de conseguir grandes cosas.



Para finalizar, quiero destacar algo que considero fundamental: la gente sencilla de Los Navalmorales constituye nuestro mayor tesoro. Son sus valores, su generosidad y su cariño los que mantienen vivo el espíritu de nuestro pueblo y hacen posibles iniciativas como esta.

Con todo mi agradecimiento y afecto,

Paloma Nevado López

DEPORTES Y SALUD

C.D. Los Navalmorales F.S.



Otra temporada más que echamos el cierre, y otra temporada más en la que despedimos un buen curso a nivel futbolístico de nuestros chicos que, de nuevo, han ido mejorando poco a poco a lo largo del curso. Como cada año por

estas fechas en la revista *Forja*, es bueno comparar lo ocurrido entre el número anterior, donde nuestra actividad estaba recién iniciada, y el número actual, con nuestros chicos ya de vacaciones y habiendo finalizado completamente.

Empezando desde abajo, nuestro equipo Benjamín, el más pequeño de todos, ha ido mejorando a pasos agigantados a lo largo de las semanas y partidos de competición. En su primera aventura liguera, el nivel de progresión y aprendizaje ha sido extraordinario. Más aún, cuando en nuestro equipo había algunos chicos que, por necesidades, eran de una categoría inferior en edad.



Siguiendo con el equipo Infantil, también el salto cualitativo, de juego y mejoría a nivel táctico que han tenido, es para estar orgullosos. Tras una primera fase donde compitieron

prácticamente con la gran mayoría de sus rivales, la segunda fase supuso la explosión definitiva de nuestros jugadores, que completaron prácticamente un pleno de triunfos. Las chicas del Cadete Femenino fueron también poco a poco sembrando, labrando y trabajando cada semana, hasta acabar finalmente cerrando la temporada con un triunfo más que especial que ponía en valor todo el esfuerzo del curso. Y, por último, nuestro equipo Cadete que, tras una sensacional temporada se ha quedado a las puertas de disputar el Provincial, puso la guinda al proclamarse subcampeón del Torneo de Cueva, donde la mala suerte en el último partido impidió

que nuestros chicos se proclamaran campeones, tras realizar una magnífica actuación de juego y comportamiento, reconocido así por los organizadores.



Todos nuestros equipos, además, estuvieron presentes en el evento que sirve para poner fin a la temporada de nuestras Escuelas Deportivas, celebrado el fin de semana del 22 y 23 de mayo en nuestro Pabellón Polideportivo. Este año, contamos con la asistencia de 7 clubes, lo que se tradujo en 13 equipos compitiendo y un total de 180 deportistas que, junto con sus acompañantes, visitaron a lo largo de dos días nuestro pueblo. Un evento que, como cada año, lo preparamos con mucho cariño y esmero, con el único propósito de seguir dando a conocer nuestro municipio, darle algo de vidilla en esas fechas de buen tiempo, y seguir ofreciendo una alternativa de ocio saludable para nuestros jóvenes.

Ahora que nos encontramos en plenas fechas veraniegas, nuestro club no descansa, sino que como viene realizando últimamente, se



encuentra en fase de recepción de solicitudes para la temporada 2026/2027, donde esperamos seguir contando con un buen número de integrantes para nuestras Escuelas Deportivas. Desde nuestra entidad, deseamos a todos los lectores de la revista *Forja*, así como a nuestros colaboradores, aficionados, amigos y vecinos, un Feliz Verano.

David Martín
Presidente del C.D. Los Navalmorales F.S.

El CD Sports Pusa

Cuatro corredores de Los Navalmorales completan con éxito la vuelta León BTT 2026



Cuatro integrantes del CD Sports Pusa, Carlos Gómez, Iván Plaza, Jesús Melchor y Marcos Celada, viajaron el pasado mes de mayo hasta La Robla (León) para participar en la Vuelta León BTT 2026, una de las pruebas de bicicleta de montaña por etapas más reconocidas del panorama nacional.

La competición, disputada a lo largo de tres jornadas, reunió a cientos de ciclistas que tuvieron que enfrentarse a un recorrido total de 135 kilómetros y 3.742 metros de desnivel positivo acumulado. Durante todo el fin de semana, los representantes de Los Navalmorales defendieron con orgullo los colores de su club y el escudo de nuestro pueblo, disfrutando de una experiencia deportiva exigente y, al mismo tiempo, una bonita práctica deportiva.

La aventura comenzó con una primera etapa de 28 kilómetros marcada por la lluvia y las bajas temperaturas. Desde los primeros kilómetros, los participantes tuvieron que adaptarse a unas condiciones meteorológicas adversas que acompañaron buena parte de la jornada y que añadieron un punto extra de dificultad al recorrido.

La segunda etapa, considerada la etapa reina de la prueba, fue sin duda la más dura del fin de semana. Con 58 kilómetros y 2.029 metros de desnivel positivo, los corredores afrontaron largas ascensiones y exigentes tramos de montaña. Aunque la temperatura mejoró con el paso de las horas, el esfuerzo requerido fue máximo y puso a prueba tanto la preparación física como la capacidad de resistencia de todos los participantes.

La competición concluyó con una tercera etapa de 48 kilómetros y 970 metros de desnivel positivo. A pesar de ser menos larga y montañosa que la jornada anterior, se caracterizó por un ritmo muy elevado y una

gran exigencia física. El hecho de tratarse de la última etapa llevó a muchos corredores a buscar sus mejores prestaciones para mejorar posiciones en la clasificación general.

Uno de los aspectos más destacados de esta edición fue el estado del terreno. Aunque el desnivel acumulado no alcanzaba las cifras de otras pruebas de gran dureza, las abundantes lluvias registradas durante las semanas previas convirtieron el barro en uno de los grandes protagonistas del fin de semana. Este factor incrementó considerablemente la dificultad técnica de los recorridos y obligó a los participantes a extremar la concentración durante muchos kilómetros.



Además de la exigencia deportiva, los integrantes del CD Sports Pusa quedaron gratamente sorprendidos por la variedad de paisajes y escenarios por los que transcurrió la prueba. El recorrido permitió descubrir espectaculares parajes naturales, senderos técnicos de gran belleza y lugares tan singulares como el ascenso a una antigua explotación minera, lo que ofreció una experiencia única sobre la bicicleta.

Los cuatro deportistas completaron las tres etapas con éxito, logrando buenos resultados tanto en cada jornada como en la clasificación general final. Más allá de los puestos obtenidos, todos coinciden en destacar el ambiente de compañerismo, la excelente organización y la satisfacción de haber representado a Los Navalmorales en una prueba de referencia dentro del calendario nacional de MTB.

Una experiencia que deja grandes recuerdos y que, sin duda, seguirá motivando a los ciclistas del CD Sports Pusa para afrontar nuevos retos en el futuro.

La fuerza como hábito saludable

Una conversación con Marcos Celada Gómez sobre salud, autonomía y calidad de vida

La fuerza es mucho más que levantar pesas



Durante mucho tiempo, el entrenamiento de la fuerza se asoció casi exclusivamente al culturismo o al rendimiento deportivo. Sin embargo, cada vez más profesionales sostienen que trabajar esta capacidad es una de las herramientas más valiosas para cuidar la salud a cualquier edad.

Desde la infancia hasta la vejez, mantener una buena capacidad de fuerza influye en gestos cotidianos y rutinarios (cargar bolsas o peso, reaccionar con más seguridad ante una pérdida de equilibrio, etc.). Además, se asocia con una mayor autonomía personal, con la prevención de ciertos problemas de salud y una mejor calidad de vida.

Para profundizar en este asunto, conversamos con **Marcos Celada Gómez**, especialista en entrenamiento de la fuerza y graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, que defiende la necesidad de entender este trabajo como un hábito básico dentro de cualquier estrategia de salud pública.

La fuerza es una capacidad que utilizamos durante toda la vida

Cuando hablamos de entrenamiento de la fuerza, muchas personas imaginan pesas y culturismo, ¿qué es realmente la fuerza y por qué es tan importante para la salud?

La fuerza es mucho más que levantar pesas. Está presente cuando nos levantamos de una silla, empujamos un carro de la compra o subimos unas

escaleras. Es una capacidad que utilizamos durante toda la vida y que se relaciona de forma muy clara con la funcionalidad, la autonomía y la calidad de vida.

¿Crees que todavía existe un desconocimiento importante sobre los beneficios del trabajo de la fuerza en la población en general?

Sí. Todavía muchas personas priorizan otras formas de actividad física sin conocer el impacto específico que tiene la fuerza. Trabajarla no solo puede contribuir a vivir más años, sino también a vivirlos con mayor independencia y mejor estado funcional.

Si tuvieras que resumir en pocas palabras por qué cualquier persona debería trabajar la fuerza, ¿qué dirías?

Porque ayuda a mantener la autonomía, mejora la funcionalidad diaria y contribuye a sostener una buena calidad de vida con el paso del tiempo.

Infancia y adolescencia: construir una base saludable

Durante años circuló la idea de que el entrenamiento de la fuerza podía resultar perjudicial para niños y adolescentes. Hoy, sin embargo, la evidencia disponible apunta en la dirección contraria: cuando está bien planificado y supervisado, puede ser una herramienta útil tanto para la salud como para la educación motriz. Durante años existió la idea de que los niños no debían trabajar la fuerza, ¿qué sabemos hoy sobre este tema?

Hoy sabemos que el entrenamiento de la fuerza es muy beneficioso cuando está bien planificado y supervisado.

¿Qué beneficios aporta el trabajo de la fuerza en edades infantiles y adolescentes?

Puede favorecer el desarrollo de estructuras musculares y óseas, ayudar a consolidar hábitos

activos y reducir el riesgo de lesiones, siempre que el trabajo esté adaptado a la edad y al nivel de cada persona.

¿Cómo debería introducirse? ¿Hablamos de pesas o de otro tipo de ejercicios?

No necesariamente de pesas. El propio peso corporal o las bandas elásticas suelen ser suficientes. Las pesas también pueden ser útiles si se usan correctamente y con asesoramiento profesional.

¿Qué errores suelen cometer familias o entrenadores en estas edades?

Pensar que la fuerza es solo levantar grandes pesos o evitar este entrenamiento por miedo, privando a los jóvenes de sus beneficios.

En un contexto marcado por el sedentarismo y el exceso de pantallas, Marcos Celada considera que este tipo de entrenamiento también puede convertirse en una herramienta educativa y de promoción de hábitos saludables. ¿Puede el trabajo de la fuerza ser una herramienta para mejorar hábitos de salud?

Sin duda. Es una excelente forma de fomentar la actividad física y crear hábitos saludables desde edades tempranas.

Edad adulta: prevención, salud y rendimiento cotidiano

En la edad adulta, el entrenamiento de la fuerza deja de percibirse como una cuestión meramente estética o deportiva y pasa a ocupar un lugar más claro dentro del cuidado cotidiano de la salud. ¿Qué impacto tiene la fuerza sobre la salud en general en adultos jóvenes y de mediana edad?

Puede ayudar a controlar el peso corporal, mejorar distintos marcadores de salud y contribuir a prevenir problemas metabólicos, además de facilitar un estilo de vida más activo.

Muchas personas siguen asociando la salud únicamente al ejercicio cardiovascular, pero Marcos Celada recuerda que ambas

capacidades no compiten entre sí, sino que deberían complementarse. Muchas personas entrenan solo cardio para “estar sanas”, ¿qué aporta la fuerza que no aporta el trabajo aeróbico?

El trabajo cardiovascular es importante, pero combinarlo con la fuerza marca la diferencia. La fuerza estimula músculos, huesos, tendones y ligamentos de una manera específica que el ejercicio aeróbico, por sí solo, no siempre alcanza.

¿Tiene relación el entrenamiento de la fuerza con la prevención de dolores de espalda, lesiones o problemas posturales?

Sí. Fortalece músculos y estructuras de soporte, ayudando a prevenir lesiones y problemas frecuentes como lumbalgias o cervicalgias.

Para alguien con poco tiempo, ¿cuál sería la dosis mínima efectiva de trabajo de la fuerza semanal?

Como punto de partida, una frecuencia de dos o tres sesiones semanales bien estructuradas puede ser una referencia útil. Lo importante no es sólo la cantidad, sino encontrar una rutina realista y sostenible en el tiempo.

¿Es demasiado tarde para empezar si nunca has entrenado?

No. Siempre es posible obtener beneficios si el entrenamiento se adapta al punto de partida de cada persona. Empezar tarde sigue siendo mejor que no empezar.

Tercera edad: la fuerza para conservar la autonomía

Si hay una etapa vital en la que la fuerza adquiere un valor especialmente visible, esa es la vejez. Más allá de la condición física, aquí entra en juego la posibilidad de conservar independencia en las tareas más básicas del día a día. ¿Por qué la fuerza es tan importante en personas mayores?

Porque les ayuda a conservar autonomía en actividades cotidianas y a mantener una mejor calidad de vida durante más tiempo.

¿Qué relación existe entre la fuerza, equilibrio y prevención de caídas?

Las personas con más fuerza suelen responder mejor ante situaciones que comprometen el equilibrio, y eso puede reducir el riesgo de caídas o sus consecuencias.

¿Puede una persona de 70 u 80 años mejorar su fuerza si empieza desde cero?

Sí. Incluso a edades avanzadas pueden observarse mejoras relevantes cuando se trabaja de forma regular, progresiva y adaptada a las capacidades de cada persona. El miedo a lesionarse sigue siendo una de las principales barreras.

¿Cómo debería abordarse el trabajo de la fuerza en esta etapa?

El entrenamiento de la fuerza no tiene por qué ser lesivo. El riesgo aparece, sobre todo, cuando no hay una progresión adecuada o la ejecución no está bien guiada. Con una adaptación correcta, los beneficios suelen superar claramente las posibles dificultades.

¿Qué mensaje mandarías a las familias?

Que animen a las personas mayores a mantenerse activas y a buscar un ejercicio adaptado. En muchos casos, la inactividad sostenida acaba siendo una amenaza mayor que el movimiento bien pautado.

Rompiendo mitos sobre el entrenamiento de la fuerza

Marcos Celada desmonta algunas de las ideas más extendidas sobre este tipo de entrenamiento:

- **La fuerza es solo para gente joven** → Falso. Es importante en todas las etapas de la vida.
- **Levantar peso estropea las articulaciones** → Falso. Los problemas suelen venir de una mala ejecución o planificación.
- **Caminar ya es suficiente ejercicio** → Falso. Caminar es positivo, pero no sustituye los beneficios específicos del entrenamiento de la fuerza.

- **Para entrenar la fuerza hace falta un gimnasio** → Falso. Se puede entrenar con el propio peso corporal, bandas elásticas o materiales sencillos.

Mirando al futuro: la fuerza como herramienta de salud pública



Para Marcos Celada, el entrenamiento de la fuerza debería tener una presencia mucho más clara en colegios, centros sanitarios y programas públicos de prevención.

“Probablemente sea una de las herramientas más eficaces para mejorar la salud y la calidad de vida de la población desde una perspectiva preventiva”, añade.

Y para quienes todavía dudan si empezar, deja un mensaje sencillo: “La fuerza no consiste solo en levantar pesas. Lo esencial es empezar con ejercicios sencillos, adaptados al nivel de cada persona, y convertir ese trabajo en un hábito sostenido en el tiempo”.

Conclusión

Más allá del rendimiento deportivo o de la estética, la fuerza aparece en este diálogo como una herramienta de salud con efectos muy concretos en la vida diaria. Desde la infancia hasta la vejez, conservarla ayuda a moverse mejor, ganar seguridad y mantener autonomía.

En el fondo, la idea que recorre toda la conversación es sencilla: trabajar la fuerza no equivale solo a ganar músculo, sino a preservar capacidad, independencia y salud a lo largo del tiempo.

Agradecemos a Marcos Celada por poner conocimiento y sentido común sobre un tema que, más allá del deporte, afecta directamente a cómo vivimos y envejecemos.

Francisco Mencía Bastanchury
(Graduado en CCAFYDE, UCLM)

Consejos para tu bienestar



El trabajo, la casa los hijos, la pareja.... Querer llegar a todo y creer que somos indispensables para cualquier tarea acaba provocando la sensación de "fracaso" continuo.

La realidad es que las horas del día se nos quedan cortas y podemos acabar sobredimensionando detalles y situaciones que en realidad no son para nada importantes.

Es básico cuidar la salud y la alimentación, pero dentro del mismo *pack* debemos incluir también nuestro **bienestar interior**. ¿Cómo hacerlo? Veamos...

1. Lograr un entorno más agradable puede ayudar a conseguirlo. Algo tan simple como hacer que la casa sea más luminosa, abriendo las ventanas para dejar pasar la luz, puede hacer que te sientas más optimista y con más vitalidad. La luz natural es una gran fuente de energía y, permaneciendo unos

veinte minutos al sol, fabricamos **serotonina**, la **hormona del bienestar**. Lo contrario, te produce una sensación de falta de energía las veinticuatro horas. Por eso, debes rodearte de luz y permitir que inunde todas las estancias de tu casa.

2.- No hay que olvidarse de la importancia de las relaciones sociales. El apoyo de los amigos, la familia y la gente que quieres también fortalece tu organismo y alarga tu esperanza de vida. Poder contar con ellos hace que te sientas aceptada y reconocida, además de fortalecerte para poder enfrentarte a situaciones difíciles. De hecho, incluso te ayuda a afrontar el estrés y una larga lista de enfermedades. De ahí la necesidad de reservar tiempo para llamarles, quedar con ellos y, sobre todo, demostrarles que te importan, porque a todos nos gusta sentirnos queridos. Con ellos, además de compartir penas, compartimos alegrías y risas. La risa es el mejor antidepresivo natural. Al reír, el cerebro libera una cascada de neurotransmisores del bienestar, como endorfinas y dopamina, a la par que disminuye el cortisol (hormona del estrés).

Las risas aumentan las endorfinas, incrementan la sensación de bienestar, hacen crecer las defensas, fortalecen la musculatura, aumentan la capacidad pulmonar, oxigenan los tejidos, disminuyen la presión arterial, reducen el estrés y la ansiedad, entre otros muchos beneficios.

Así es que ya lo sabes: abre tus ventanas para que entre la luz, piensa en algo divertido y no dejes que las preocupaciones te desborden.

Rossy

Dormir bien es posible



Dormir bien no debería ser un lujo y no es cuestión de suerte ni de tener “buen sueño”; sin embargo, a veces, parece misión imposible. Entre el estrés, los problemas, las pantallas, las prisas, cada vez son más las personas que no consiguen descansar. Según la Alianza por el Sueño, el 43% de los españoles presenta síntomas leves de insomnio. Si te cuesta conciliar el sueño, te despiertas varias veces o te levantas como si no hubieras descansado, quizá no necesites medicinas, sólo mejorar pequeños hábitos. Aquí tienes algunas claves fáciles que realmente funcionan.

1. Acuéstate y levántate siempre a la misma hora

Nuestro cuerpo es como un reloj y funciona mejor con rutinas. Si cada día te acuestas y te levantas a horas distintas, tu reloj interno se desajusta y te cuesta más conciliar el sueño. Intenta mantener un horario parecido, incluso los finales de semana. NO hace falta ser estricto; basta con no hacer grandes cambios, de esta manera verás cómo te resulta más fácil dormirte.

2. Convierte tu dormitorio en un lugar apacible, que invite a dormir.

La habitación debe ser un lugar tranquilo, fresco y cómodo. Una temperatura entre 18 y 20°C ayuda muchísimo. Cuanta menos luz y ruido, mejor.

Invierte en un buen colchón y almohada: pasas un tercio de tu vida ahí. Además, evita usar la cama para trabajar o ver series. Así tu cerebro la asociará solo al descanso.

3. Móvil fuera al menos una hora antes de dormir

Las pantallas de móviles, tabletas y ordenadores emiten luz azul, que engañan al cerebro haciéndole creer que aún es de día. ¿El resultado? Produces menos melatonina, la hormona del sueño, y tardas

más en dormirte. Lo ideal: apagar pantallas al menos una hora antes.

4. Cenas ligeras y temprano

Acostarse justo después de una comida pesada provoca digestiones lentas, ardor y malestar que dificultan el sueño. Cena ligero (ensaladas, verduras, proteínas suaves). Intenta dejar 2-3 horas entre la cena y la hora de meterte en la cama. Tu estómago y tu sueño lo agradecerán.

5. Ojo con la cafeína por la tarde

El café no es el único culpable. También el té, las bebidas energéticas, refrescos de cola e, incluso, el chocolate puede tener efecto estimulante. Si eres sensible, evita estas bebidas después de las 17:00h. Aunque “creas” que no te afecta, pueden estar alterando la calidad de tu sueño sin que te des cuenta.

6. Ni alcohol ni tabaco antes de dormir

El alcohol puede dar sensación de sueño al principio, pero más tarde fragmenta el descanso y hace que te despiertes a mitad de la noche.

El tabaco también interfiere: la nicotina es un estimulante que acelera el cuerpo. Si puedes, evita ambos en las horas previas a dormir.

7. Muévete cada día (pero no justo antes de meterte en la cama)



Moverse ayuda a liberar tensión, mejora el ánimo y regula el sueño.

- Lo mejor: ejercicio moderado por la mañana o tarde.
- Lo peor: hacer deporte intenso justo antes de dormir, porque te activa demasiado. Incluso caminar 30 minutos al día puede marcar una diferencia.

😴 8. Prepara una rutina relajante

Igual que los niños tienen “ritual de dormir”, los adultos también lo necesitamos.

Prueba a dedicar 20-30 minutos a actividades relajantes como: leer un libro, darte una ducha templada, estirar un poco, practicar respiración lenta.

Repetir esta secuencia cada noche le dice al cerebro “tranquila, ya toca descansar”.

😴 9. Siesta cortita o nada

Las siestas largas pueden hacer que por la noche no tengas sueño. Si te encantan las siestas, hazlas así: corta (20-30 minutos), después de comer, nunca después de las 17:00h. Así te recargas sin estropear el descanso nocturno.

☀️ 10. Busca la luz del sol por la mañana

La luz solar es el mejor regulador del reloj biológico. Abrir las ventanas nada más despertarte o salir a caminar un rato por la mañana ayuda a que el cuerpo “sepa” qué hora es y prepare mejor su ciclo de sueño por la noche.

UN BOTIQUÍN NATURAL PARA EL SUEÑO



Si estas rutinas sencillas no terminan de ayudarte, antes de recurrir a la medicación para dormir (ansiolíticos) con

bastantes riesgos (somnolencia, problemas de memoria, dependencia, riesgo de caídas y fracturas), la naturaleza nos ofrece un pequeño arsenal que puede ser de gran ayuda sin perder de vista la seguridad. Eso sí, absténganse las embarazadas y los niños sin consultar con su médico.

🌿 Valeriana: la planta “de estar bien”



Proviene del latín **VALERE**, que significa estar bien o tener salud. La valeriana se ha usado desde la antigüedad para calmar los nervios y favorecer el sueño. Incluso durante la II Guerra Mundial muchas

personas la tomaban para sobrellevar la tensión de los bombardeos.

Ayuda a relajar el sistema nervioso y puede tomarse en cápsulas o en infusión.

Es segura, aunque a veces puede causar somnolencia si se toma con medicación relajante o con alcohol.

🌙 Melatonina: la hormona de la oscuridad



Nuestro propio cuerpo produce melatonina cuando cae la noche. Es la señal que indica que es hora de dormir. Con los

años, y también con las pantallas, producimos menos. Por eso algunos suplementos pueden ayudar a regular mejor el ritmo sueño-vigilia. No “duerme” por sí sola, pero facilita que el cuerpo entre en modo descanso.

También podemos encontrarla en alimentos como las cerezas, las nueces o la avena.

🌺 Pasiflora: la flor de la pasión... para relajarse



Los pueblos originarios de América ya la usaban para calmar la mente. Es una gran aliada cuando el problema es el estrés o la tensión del día.

Contribuye a relajar el sistema nervioso y ayuda a conciliar el sueño de forma natural. Eso sí, puede dar somnolencia si se mezcla con otros sedantes.

🌿 Lúpulo: más que un ingrediente de cerveza

Antes de acabar en las cervezas, el lúpulo era conocido por su capacidad para relajar y favorecer el sueño. De hecho, existía la costumbre de dormir con almohadas rellenas de lúpulo. Hoy se usa sobre todo combinado con valeriana, porque juntos hacen un equipo muy eficaz.

♥ Lavanda: el aroma que calma



La palabra "lavanda" proviene del latín *lavare*, que significa lavar. Esto se debe a que los romanos utilizaban sus aceites para perfumar sus baños y la ropa. Solo con olerla ya se nota su efecto relajante por eso se utiliza en aromaterapia. Inhalar aceite de lavanda puede reducir los niveles de ansiedad en pacientes antes de procedimientos médicos, como cirugías o resonancias magnéticas y mejorar la calidad del sueño.

🌸 Amapola de California: la "hermana suave" del opio

No contiene morfina ni sustancias adictivas. Los pueblos nativos la utilizaban para dormir mejor y calmar a los niños inquietos. Su efecto es suave, útil en insomnios leves o cuando el problema es el estrés.

⚡ Magnesio: el mineral relajante



El estrés hace que el cuerpo pierda magnesio, y eso afecta al sueño. Este mineral participa en cientos de funciones, entre ellas la relajación muscular y la producción de melatonina. Ayuda a dormir mejor y a sentirse menos tenso. Las formas más suaves para el estómago son el bisglicinato y el citrato.

🦋 L-triptófano: el camino hacia la serotonina

Este aminoácido es el "ingrediente" con el que el cuerpo fabrica serotonina (buen humor) y

melatonina (sueño). Puede ayudar a conciliar el sueño y a levantar el ánimo cuando estamos tensos o nerviosos.

🧠 GABA: el freno interno del cerebro

Es un neurotransmisor natural que el cuerpo utiliza para "bajar revoluciones". Cuando los niveles son bajos, el sueño es más ligero y cuesta desconectar.

Los suplementos de GABA ayudan a calmar la mente y preparar el cuerpo para descansar.

💊 ¿Y la homeopatía?



Muchas personas recurren a la homeopatía para problemas relacionados con el sueño por su seguridad y falta de interacción con otros medicamentos. Estos medicamentos son seguros y muy utilizados en varios países europeos como Francia, Alemania o Suiza. En España, un buen número de personas los usa como complemento. Al ser un medicamento se vende en farmacias.

La homeopatía busca estimular la capacidad natural del cuerpo para recuperar el equilibrio, siempre con dosis muy pequeñas y teniendo en cuenta la causa del insomnio, ya sea un disgusto, una decepción, problemas económicos o estrés laboral.

Dormir bien no es solo cuestión de pastillas o plantas. Muchas veces el insomnio es un **síntoma** de otra cosa: estrés, hábitos, preocupaciones, horarios irregulares... Por eso, antes de tomar cualquier cosa, conviene revisar el día a día, cambiar hábitos y, si no, consulta con tu [médic@](#) o [enfermer@](#).

Dra. Begoña de la Iglesia López

Coordinadora del Centro de Salud de Los Navalmorales

Las plantas: un remanso de paz y disfrute en días de verano

Un tiempo estupendo para disfrutar de las plantas es el verano.

Lo ideal es regarlas y cuidarlas a primera hora de la mañana, o bien cuando el sol se haya puesto en el horizonte.

- **Cactus y plantas suculentas:**



Son plantas originales de zonas desérticas de las que existe una gran variedad, algunas con flores muy vistosas. Son muy fáciles de cuidar, necesitan luz de sol directa, riego escaso y controlado ya que, si nos excedemos y se encharcan podrían pudrirse. La tierra debe tener buen drenaje y para abonarlas, en primavera con abono específico para cactus.

- **Apocináceas o vincas**

-



Es el nombre genérico de cinco especies nativas de Europa, noroeste de África y sudoeste de Asia. Es una planta perenne muy colorida y fácil

de cuidar, de la familia de las solanáceas. Deben ubicarse en lugares soleados y regarlas generosamente, en tierra con buen drenaje y abono líquido en primavera.

Son ideales para jardines y ventanas, solas o en conjunto. La floración dura todo el verano y buena parte del otoño.

- **Buganvilla**



La floración comienza al final de la primavera y dura todo el verano y parte del otoño.

La mejor orientación es hacia el sol de la mañana, riego generoso sin encharcamiento y abono líquido en primavera cada quince días.

- **Hortensia**



Arranca su floración en primavera y dura todo el verano y parte de otoño. Necesita luz muy abundante y sol matinal, también riego generoso sin encharcamiento y con buen drenaje. Abono líquido cada quince días durante la floración.

- **Hibiscus o rosa de China**



Existen unas 150 especies distintas perteneciente a la familia de las Malváceas. Son arbustos perennifolios (siempre verdes), subtropicales con variedades en todo el mundo. Floración de primavera a otoño, mucha luz y sol directo, protegiendo en invierno por su sensibilidad a las heladas. Riego generoso en verano con buen drenaje sin encharcamiento. Abono líquido en primavera.

- **Petunias**



Pertenecientes a la familia de las solanáceas, provienen de Sudamérica y conocemos hasta 23 variedades; tienen colores muy vistosos y un olor muy especial. Las petunias requieren sol directo y riego generoso sin encharcamiento, también con buen drenaje.

- **Geranios**



Existen nada menos que 422 especies. Son de hoja perenne, con atractivos y variados colores y un aroma muy característico. Para evitar los daños del temido "taladro" o mariposa del geranio (*Cacyreus marshalli*), la opción más efectiva es elegir variedades con tallos duros y aceites repelentes. Las variedades más resistentes son el geranio Pensamiento, los geranios aromáticos como la Citronela (que además repelen los insectos), así como las variedades Calliope y Marcada, muy resistentes al calor extremo. Por último, el geranio Gitanilla que, a diferencia del geranio común, que crece de forma erguida, desarrolla tallos delgados que "caen", creando cascadas de flores de colores vibrantes como rojo, rosa, blanco o bicolors. Necesitan mucho sol, riego generoso sin encharcamiento y abono líquido en primavera.

Y, para terminar, os dejo algunas ideas en fotos para vuestros patios o jardines. ¡Feliz verano!



Teresa de Castro del Pozo

Los Navalmorales, un pueblo con músculo



Un pueblo con músculo es un pueblo como Los Navalmorales, con gente dispuesta a hacer de su pueblo un lugar capaz de superar la despoblación, que hoy es la enfermedad de la España rural; y con sus gentes, con el músculo que se necesita, que estén dispuestas a ello.

Y están dispuestas porque así se aprecia en la unión que tienen para hacerlo realidad. De ahí que las asociaciones de todo tipo que hay que con su trabajo y la ilusión que pone cada una, son el grano de arena necesario: asociaciones variadas, que abarcan los campos más importantes para un desarrollo eficaz del pueblo.

Si un pueblo está dispuesto y lo intenta de forma continuada poniendo sus vecinos todo el interés, acaba consiguiendo, si no a todo lo que aspira, sí a mucho de ello.

Los Navalmorales siempre ha sido un pueblo emprendedor, por eso no hay razón para que no siga siéndolo, esa virtud no se pierde tan fácilmente, simplemente hay momentos de la historia en que queda un poco al lado, por una serie de circunstancias que no se suele saber la razón, simplemente ocurre y ya está.

Revitalizar de nuevo ese espíritu es lo que está haciendo la gente de Los Navalmorales y, eso puede empezar a atraer a personas, que por una u otra razón consideren que vivir en Los Navalmorales merece la pena, y merece la pena porque hay motivos para ello.

No hay que cejar en buscar la fórmula para que los pueblos, en este caso Los Navalmorales, dejen de ser un lugar agradable para vivir. Hay que decir, que hoy día son lugares para desarrollar una vida, no

solamente tranquila, sino una vida digna, en un siglo veintiuno cargado de muchos obstáculos.

La fuerza de las asociaciones, si está bien canalizada, es importante para el desarrollo de los pueblos, algo a tener en cuenta si estos se quieren revitalizar: la fuerza unida a la decisión es lo que hace que un pueblo avance y avance en la línea correcta.

Si al músculo que aportan las asociaciones y el resto de los vecinos nos unimos quienes, de una forma, diríamos fija discontinua, vivimos allí esporádicamente, no hay duda de que se conseguirán buenos resultados para fomentar el pueblo llevando sus virtudes allá de donde procedemos.

Aunque no es fácil que estos espacios que se han vaciado de habitantes vuelvan a ponerse en valor, tampoco es imposible que ese regreso se produzca ante una situación tan problemática como la que se plantea en las grandes ciudades, sobre todo con el tema de la vivienda.

Hoy día, el desplazamiento para trabajar es bastante común en distancias que se pueden asumir perfectamente; además, el teletrabajo ayuda en este aspecto, por eso hay que fomentar la vuelta a la tranquilidad de un pueblo y, en este caso, a una tierra que sí que ofrece condiciones bastante aceptables, diría más que aceptables, para vivir en ella.

Posiblemente, llegará un tiempo en el que, incluso, el retorno a los pueblos sea una necesidad. Una necesidad producida por respeto a la salud, una salud en función de lo difícil que puede llegar a ser la vida en grandes ciudades; por eso hay que ir adelantándose en el tiempo ofreciendo las bondades que puede tener vivir en un medio rural en un ambiente sano. Es lo que, en este caso, Los Navalmorales puede ofrecer, aprovechando ese músculo de sus asociaciones, de sus vecinos y de quienes venimos de fuera y consideramos las ventajas que tiene.

Alberto González González

¡Shhh! ¡Silencio...!

Llevo tanto tiempo sola en estos bosques húmedos, que lo único que deseo es escuchar una voz humana, hablar yo misma, contar lo que pasó.

¡Llevo tanto tiempo sola! Sola con mis atroces recuerdos. Sola sin mi madre, sin amigos. ¡Sola, sola, sola... ¡

Estos bosques sombríos son mi única compañía. El silbido del viento es mi compañero. Las ramas de los árboles son mi cobijo.

Alguna vez he visto personas. Alguna vez me he acercado a ellas.

Todos corren cuando me aproximo. Todos huyen espantados.

No sé cómo es mi imagen actual. Yo me recuerdo con un vestido blanco, unas sandalias pequeñas y dos trenzas largas y negras, que mi madre me peinaba cada mañana.

Son muchos, los que dicen haber visto una niña en los bosques gallegos. Son muchos los que dicen que su cuerpo es transparente y brillante en la noche. Dicen también que su vestido blanco parece nieve recién caída. Muchos aseguran que sus dos trenzas negras, son tan largas que las arrastra por el suelo.



En el verano de 1848, de una aldea gallega salieron al amanecer una mujer y su hija de 8 años camino a Cantabria, en busca de una vida mejor. Manuel Blanco Romasanta las acompañaba. Romasanta les prometió trabajo en casa de un sacerdote conocido suyo. La mujer, viuda con problemas para sacar adelante a su hija, caminaba esperanzada.

Manuel era de estatura pequeña, no más alto que un niño. Era instruido. Sabía leer y escribir y los aldeanos recurrían a él, para que les escribiera y leyera sus cartas. En la aldea todos le apreciaban. Aunque no era de allí, los vecinos le trataban con respeto y consideración. De facciones bondadosas, decían de él que era un buen hombre, y se había ganado la confianza del vecindario. Se dedicaba a fabricar y vender jabones y manteca. Vendía por todo el norte de España e incluso Portugal. Los caminos para recorrer bosques y montañas no tenían secretos para él.

Los caminantes se detuvieron en medio del bosque al oscurecer. La mujer se dispuso a preparar la cena y las mantas para dormir. La niña agotada, se sentó junto a su madre. Las dos, aunque cansadas, estaban felices pensando en el porvenir halagüeño que les deparaba el nuevo destino.

Por encima de los árboles, una gran luna llena sobresalía, bañando con su cálida luz a los fatigados viajeros.

Manuel contemplaba esta luna, fascinado. Astro y luz se reflejaban en sus pupilas.

Al poco, las facciones de Romasanta hasta entonces apacibles, se fueron alterando. Sus ojos amables, pronto fueron dos tizones enajenados. Sus pequeñas manos se crisparon como garras. Su rostro hasta entonces en calma dio paso a la faz de un animal feroz. Su boca, que poco antes estaba llena de palabras amables, mostraba ahora una mueca sanguinaria de dientes apretados.

Madre e hija, ajenas a esta transformación, no pudieron estar alertas al peligro inminente que las acechaba.

Primero fue la madre la degollada y despedazada. La sangre brotaba de su cuello como si de una fuente se tratara y el hombre bebía de él con fruición.

La niña, perturbada, miraba la escena con ojos muy abiertos, sin lograr moverse del lugar. Ni una

palabra pudo salir de su boca aterrada. Al poco su destino se unió al de su madre

Cuentan que más de una semana estuvo el hombre alimentándose de las desdichadas. Detallan que sacó la grasa a las infelices, con la que fabricó nuevos jabones. Se comenta que por los pueblos que va pasando, pone a la venta algunas prendas de vestir de mujer y de niña. También dicen que algunas jóvenes le han comprado más jabón, asegurando que estos dejan la piel muy suave.

Al volver Manuel al pueblo, entregó a los familiares de la mujer y la niña una carta, en la que describían con detalle, lo felices que se sentían en casa del sacerdote que su vecino les había encontrado. No volvieron a recibir más misivas.

Hoy un hombre paseando con su perro por el bosque, ha descubierto un hueso sobresaliendo en el terreno. Pronto policías y guardias civiles acordonan la zona y desentierran más restos. Curiosos y paseantes contemplan la escena.

Hay bastante gente en el bosque. ¡Me gustaría tanto hablarles, decirles de mi soledad! No me atrevo. No quiero que huyan. Observaré tras los árboles. Me conformaré con su presencia.

Esos hombres tienen palas y picos y comienzan a sacar tierra.

Creo que han descubierto donde reposo.

Siento sus manos en mis hombros, mis piernas, mis brazos. Siento sus manos en las mías. Les veo frente a mí cuando levantan mi cráneo.

–¡Ya no hay más!, los oigo decir.

¡Todos mis huesos están juntos! ¡Los siento bajo mi piel, bajo mi ropa!

Sollozo al sentir mi cuerpo.

Lloro al ver aproximarse a mi madre. Mis lagrimas no cesan cuando me abraza. Sus tiernas manos secan mis lágrimas.

Empiezo a sonreír y reír, al sentir cómo me elevo junto a mamá. Desde lo alto contemplo a la gente allí abajo, cada vez más pequeña, más insignificante hasta desaparecer. Los árboles que han sido mi refugio durante tanto tiempo también disminuyen hasta convertirse en una mancha esmeralda.

–¡Madre, madre!, susurro. Ella me sonríe, me abraza y juntas, de la mano, nos perdemos entre nubes blancas.

Son muchos los que se han estremecido. Son muchos los que se han mirado incrédulos. Son muchos los que han contemplado cómo una niña con un vestido blanco como la nieve y trenzas negras de varios metros, se abraza a una mujer que le seca las lágrimas. Y todos ellos observan cómo abrazadas y sonriendo se elevan entre una estela blanca hasta perderse en las nubes.

“Una leyenda que recorrió Europa a mediados del siglo XIX contaba que en Galicia había un hombre lobo que mediante engaños mataba a niños y a mujeres y les extraía el “sebo” y que lo vendía en Portugal. Manuel Blanco Romasanta fue el primer asesino en serie de España. Condenado a la pena capital por reconocer nueve de los diecisiete crímenes que se le achacaron, al final Romasanta fue absuelto tras confirmarse que, efectivamente, era un licántropo clínico.

Tal y como recoge la Causa número 1178: Causa contra hombre lobo de los juzgados de Allariz de 1852, Manuel Blanco Romasanta aludía a su licantropía. Históricamente es el único proceso en el que se enjuicia y se condena legalmente a una persona tratándole de hombre lobo”.

¡Shhh! ¡Silencio...!

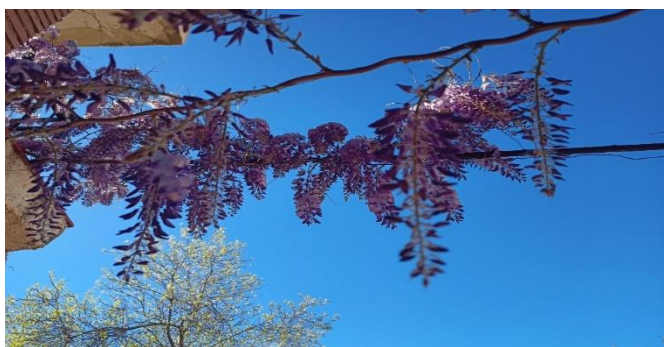
¡Niños, sed buenos pues si os portáis mal el hombre del saco os llevará!

¡Shhh! ¡Silencio...!

¡Niños, sed buenos pues si os portáis mal el hombre sacamanteca os raptará!

Ma. Ángeles Martín

Un jardín en Los Navalmorales



Primero aparecen los murciélagos, los señores de la noche, o quizá los dudosos mensajeros del día. Dan vueltas alrededor de la piscina –hace tiempo vacía– sin una pauta fija, y con trayectorias erráticas: milagroso que no se choquen. Casi no se ven, porque el cielo aún está oscuro para mí, pero podía imaginarlos, con su aspecto de pterodáctilos, cazando todos los insectos que se hayan confiado. En el instante en que una raya rojiza aparece en el horizonte, se retiran a dormir en sus escondrijos, normalmente entre los ladrillos y tejas de la casa.

Todavía en tinieblas, cantan los mirlos, de los que sólo se ven sus picos amarillentos... ¿o son anaranjados? Tienen un canto rítmico, armonioso, repetitivo. Ellos no dan vueltas, sino que están posados en lo alto de los lilos o a mitad de los cipreses. Se diría que cantan para alegrarnos el día... pero no, cantan para buscar pareja. Es su concurso diario, tipo *La Voz* o un *Tinder* canoro.

Y entonces amanece.

Cuando el sol empieza a calentar, pausadamente, en silencio, aparecen los gatos. ¿Cuántos he tenido? De todos los colores: negros, blancos y negros, pelirrojos, grises, atigrados. Son y no son míos. Vinieron de la calle, les gustó el jardín o les gusté yo, y se quedaron. Los que nacieron aquí consideraron, con razón, que esta era su casa y no se fueron.

Los ha habido ariscos, amistosos, zalameros... que se enredan entre mis piernas cuando subo la escalera para echarles de comer. Ronronean cuando les acaricio entre las orejas, ese pelo tan suave, diferente al del lomo, más áspero. Reconocen sus nombres y se acercan si les llamo: Marisa, Pipú, Colorines, Marytonti...y los últimos: Rojito por el color y Puigdemont porque es como el flequillo del homónimo, y también independentista.

Me gustan los gatos por todo, pero especialmente porque nunca los ves muy viejos, y menos aún muertos. ¿A dónde se van? Es un misterio, pero agradezco muchísimo no verlos perder su enorme agilidad, ni la suavidad y abundancia de pelo, ni escuchar maullidos lastimeros. Escogen ese momento que separa la vida sana de la vida cochambrosa de la vejez... y desaparecen.

Ya con el sol bien alto, es el turno de los insectos. Las hormigas con sus interminables hileras, obsesivamente cargadas con algo de comer; las abejas, que tampoco paran de buscar comida, entre las flores del membrillo, en la verbena, en la rosa mosqueta. Las arañas, en cambio, no buscan comida, esperan que les caiga ¿del cielo?

Después aparecen los reptiles: lagartijas y salamanguetas. Decoran las vallas, las piedras, las jambas de las puertas e incluso los techos de los balcones. No se parecen en nada, porque las lagartijas son rápidas, estiradas como palos, entre verdes y marrones y a la primera de cambio huyen, dejándose, a veces, la cola enredada y cortada, que se retuerce sola, buscando, como yo, un lugar de anclaje.



En cambio, las salamanquesas son más lentas en sus movimientos, y tienen un aspecto contradictorio: parecen un diminuto y fiero cocodrilo, pero son tiernas y tímidas como las niñas pequeñas.

A mediodía, el sol abrasa y es la hora de la siesta, ideada para evitar derretirse o morir de aburrimiento. Justo entonces es el momento de los jilgueros y los petirrojos que, como son muy asustadizos, prefieren exhibir sus colores cuando no hay nadie. Nadie excepto yo, que no duermo siesta, y que leo con un ojo puesto en lo que me rodea.

En la siesta no todo es silencio. Aunque parezca mentira, las hojas de los árboles se mueven y se rozan; los abejorros zumban alrededor de la glicina, y las chicharras arrecian con su “canto”.

Yo puedo ignorarlos si la trama del libro que estoy leyendo me atrapa, si no, dejo la lectura y me adormilo, como el gato que siempre me acompañaba a esa hora. Yo, estirada en la hamaca, él a mis pies.

Un jardín decora, protege, habla, canta, exige cuidados, te obliga a salir de ti y observar a la Naturaleza; pero, a la vez, facilita que tu cabeza descanse o que se vaya a otros mundos y a otro tiempo. Pero también gruñe y chilla.

Eso del gruñir y del chillar ocurre por las noches. Empieza con los grillos, esos que, según los poetas,

“cantan a la luna”. A la luna quizá –aunque también hacen “cri,cri” cuando no la hay–, pero a mí me desestabilizan un montón, porque no siguen un patrón y, repentinamente, se callan ¡Atención! ¿cuándo reemprenderán su sonido? Imposible pegar ojo.

Cogen el relevo los gatos, generalmente por disputas territoriales; eso sí que es chillar y bufar. Verlos en los lindes del jardín es un espectáculo: los pelos erizados y el lomo curvado como la postura del gato en Pilates, o como el cuadro de Goya. Felinos en todo su esplendor.

Aunque yo casi nunca duermo bien –insomne desde la menopausia–, no es fácil ver a las lechuzas cuando, casi siempre en parejas, atraviesan raudas el jardín. Impresiona verlas tan claramente –grandes, blancas– y no oír nada: ni el batir de las alas. Me daba la sensación de que la sorda era yo.

Todo lo contrario, pasa con el cárabo que, algunas noches, se encarama al gran peral y chilla, como chillan en las películas los que son asesinados. ¡Qué susto!... aunque esté despierta.

Clareando el día, el búho real, con su ulular profundo, retorna ya a unos pinos próximos al jardín, en el parque municipal. Ese sí es un *killer* terrible, no el inofensivo cárabo.

Los murciélagos estarán ya a punto de empezar su ronda; cierran o abren el círculo.

Y así transcurre un día de verano en mi jardín, en el que hay tanta vida que parece un microcosmos.

Mercedes Mencía

Un león en Los Navalmorales



Saturnino le ha tomado cariño al «animalito». (Foto Lara.)

Sí señores, en Los Navalmorales tuvimos un león viviendo entre nosotros y de esto no hace muchos años.

En 1981, según nuestros paisanos el veterinario José María Arroyo Díaz y su mujer, Sagrario Cebeira González, un periodista trajo por encargo a una peletería de Santa Ana de Pusa un leoncito procedente de Kenia.

En un momento dado el león tuvo alguna dolencia y nuestro veterinario fue varias veces a tratarlo. Pero, pasado un tiempo, el leoncito se fue haciendo mayor y empezó a dar problemillas: se subía al tejado, por ejemplo, y rompía las tejas propias y de los vecinos. De modo y manera que los dueños del ejemplar empezaron a preocuparse por si en un descuido el animal se pudiera escapar y quisieron deshacerse del felino.

Aquí es donde entra en acción nuestro vecino Saturnino Cebeira González (Nino), que se dispuso a adoptarlo y traerlo a su casa de Los Navalmorales, en la plaza de San Antonio, nº 2. Rocky, que así se llamaba, vino a formar parte de nuestra comunidad con nueve meses. Algunas

personas se acercaban a verlo. Y el animal se asustaba y se escondía debajo de la cama, de los sofás.

En un recorte de prensa sin lugar ni fecha de publicación –probablemente de La voz de Talavera–, firmado por Rosado, facilitado por el antiguo dueño de Rocky, se recogen algunas costumbres de la fiera: comía tres kilos de cualquier tipo de carne diariamente, pero no hacía ascos a los guisos de garbanzos, arroz y judías. En fin, que el león es “tan fiero como lo pintan”, porque en una ocasión en que su propietario salió a pasear al cachorro, atado con una cadena, por la plaza del pueblo, habitualmente llena de perros, no quedó ninguno en muchos metros a la redonda. Sin embargo, el bicho se hizo amigo de un pastor alemán, animal de la casa, con el que jugaba y convivía en armonía.

La idea de Nino en aquella época era construir unas verjas grandes, a modo de espacio protegido, para que las personas pudieran ir a verlo. Pero no pudo ser como nos va a contar su dueño de aquel momento.

Así pues, Nino nos narra su historia con Rocky en una entrevista grabada el 17 de abril de 2026:

«A mi cuñado, que es veterinario, lo llamaron para ver a un león que se había puesto enfermo. Entonces la chica, que tenía una peletería, dijo “mi casa es muy pequeñita y ya no puedo tenerlo”, porque se iba haciendo muy grande. Mi cuñado lo estuvo mirando, le recetó lo adecuado

y dijo: “Bueno, pues yo tengo un cuñado al que le gustan mucho los animales y se va a presentar aquí, pero ya enseguida que se lo diga”. Y así fue.



Sagrario Cebeira y Rocky

En Kenia el nivel de vida es muy bajo y dan los animales por una cantidad. Porque ellos saben que cuando la hembra va a cazar pues deja a las crías allí en la cama y él entra y coge uno, uno de ellos. Pero tiene que ser cuando son pequeñitos porque luego ya es imposible. Y ese se lo da al turista que lo ha encargado y le da cien euros, doscientos o trescientos, que allí es un dineral. En aquel tiempo era legal traerlo, simplemente. Ahora ya no, ya hay que hacer más papeles y más cosas.

Entonces, yo, al león lo solté en una casa de 10000 m² y allí vivía él. Se puso muy grande, porque yo lo alimentaba muy bien. Cuando se afilaba las uñas en los árboles que hay allí, que hay unos nogales ya de cincuenta años, pues se afilaba las uñas y arrancaba hasta la corteza de la fuerza que tenía. Fue la Guardia Civil a verlo y yo acababa de echarle al león un chivo muerto para que se lo comiera y le dije a uno de ellos: “Quítate

de ahí que como se tire el león a ti no lo cuentas”. Y tenía la metralleta y todo, pero le dije: “No, no te da tiempo ni a ni a tocar la metralleta”. Total, que se quitó. El león era peligroso, pero conmigo no.

Por otro lado, es que Rocky comía mucho: ir a una carnicería y comprarle carne para él era una temeridad; tenía que ser pues los desperdicios o cosas parecidas. Como la comida me daba problemas, la bajé al sótano, a una cueva que había, pero las moscas, al olor de la carne, bajaban y me la estropeaban.

Entonces decidí llevarle al Rincón de Safari Park y hablé con el director. El león entonces pues tendría el año escaso, nueve, diez u once meses, pero ya pesaba unos 100 kg (llegan a pesar 350 kg los más grandes del mundo, los de Kenia). Y entonces lo dejé allí y les dije que lo tuvieran suelto. Pero me enteré de que no lo tenían suelto; y al enterarme, digo, pues lo habrán metido en una jaula, y yo no lo he querido regalar al Safari Park para que esté toda la vida en una jaula.

Me presenté allí, que había pasado una semana nada más, y le dije yo al director: “Mira, te pedí veintitantas mil pesetas para hacer una merienda con los amigos, te las voy a dar y me llevo el león”. “¿Y eso?” “Pues porque me han dicho que lo tienes metido en una jaula”. “Es que ha atacado a los empleados, es que tal, es que cual”. Y digo: “Pero hombre, pero que no, que no, que no”. Y él: “No, que no, que te puede atacar a ti”. Digo: “A mí no me ataca y me va a reconocer”. Y se creía que era mentira. Efectivamente,

enseguida que él oyó mi voz, cuando nos acercamos, que estábamos a 300 m., y luego ya a los 150, pues se levantó, que estaba durmiendo en la jaula. Y tuve que entrar en la jaula a saludarle y abrazarme con él. Después le saqué yo. Dice: “¿Qué hace usted?” “Pues, nada, que le vamos a cambiar ahí a una cerca que tiene usted con unas leonas jóvenes, que tiene más o menos la extensión que tenía allí en mi casa, unos 1000 m. Y ahí lo dejamos”. “Pero esas leonas no le conocen a usted”. “Ya lo sé, pero están retiradas; yo entro y luego me salgo; les digo que se queden allí y se quedan”.

Y así lo hicimos. Y los empleados, pues estaban con biernos de pinchos, asustados todos. Bueno, pues eso, que yo lo cambié y allí la gente decía “pero ¿qué pasa?” “pues nada, no sabemos; ahí hay un hombre abrazándose con un león y lo ha soltado de la jaula”. La gente se acercó y digo: “Que no pasa nada, que no hace nada, estando yo no hace nada”. Entonces se vino detrás de mí, le metimos allí en esa cerca y se quedó allí. Y yo ya, tanta lástima me dio que no he vuelto más; ya como sabía que quedaba allí en un terreno grande pues por lo menos va a estar bien ahí».

¿Quién fue el que llamó a los periodistas para que viniesen a hacerte la entrevista?, le pregunto a Nino:

«José Carlos Pérez de Vargas, que eran amigos suyos y los conocía. Ellos quisieron hacerse la foto con el león, pero el animal como lo extrañó, lo miró un poco y le gruñó; el periodista se cayó de culo y dijo “póngase usted que yo...”. Que la

verdad que daba miedo. Yo me sentaba ahí y él se venía a mi lado. Era una cosa que no se la podían creer.

Cuando decidí llevarle al Rincón de Safari Park, lo llevé en los asientos de atrás del coche; y asomaba la cabeza por el cristal de atrás. Y los coches que iban detrás de mí conduciendo decían “¡un león, un león”. Y se adelantaban unos a otros. Me entré en una gasolinera y allí se metieron todos los coches. Y entonces salió el de la gasolinera y dijo: “¿Es un león de verdad?”. Digo: “Sí, señor”. “Pues yo no le echo gasoil, váyase a otro sitio”. Digo: “No, pero no pasa nada, están cerradas las puertas”. Dice: “No, no”. Digo: “Que no, haga usted el favor échemelo, que él no sale”. Y lo echó con mucho miedo. Y cuando me fui, venían todos los coches detrás de mí hasta el Rincón del Safari Park que iba a llevarle.



Pero, en fin, que eso es porque yo he sido muy amante de los animales. En Australia crié un canguro también, y lo estaba como amaestrando, enseñándole, porque los animales son inteligentes, muy inteligentes, tienen un instinto grande».

ANUNCIOS

Impresiones **MH**

Camisetas para Peñas, Fotocopias,
Pequeña Rotulación, Impresión digital,
Regalos personalizados, Pegatinas.

tfno: 625685779

em@il : tomiart64@hotmail.com

C/ Cruz Verde nº 3 Los Navalmares



MAPIFRE
LOS NAVALMORALES

C/ Real, 16
Tlf.: 925 40 42 01
Fax: 925 40 41 71
Whatsapp  658 571 822
hmoreno@mapfre.com



BAR - RESTAURANTE
-LA PARADA-

COMIDAS CASERAS
BAR LA PARADA

Avda. Príncipe de Asturias, 4 Tfn: 925 40 42 01
45140 LOS NAVALMORALES (Toledo)



BAR LOS FAROLES

 Los Navalmares, Toledo.
Calle del Caño nº 32

 **925 40 40 76 / 686 996 858**

*Especialidad en arroces, cocido y
comidas de caza*




Carnicería
Pineda

Tfno: 925 405 075

C/ Hernán Cortés nº 8
45140 Los Navalmares (Toledo)

Bar Terraza Capítol
desde 1935

C/Pelayo N 1 Los Navalmares

Pedidos:

925404386 - 698954831



BAR PACHECO
LOS NAVALMORALES

TFS: 925 404488
676 565 530

Peluquería
Enredos
unisex



Iris
Telf.: 663534669

C/ Concepción 6
Los Navalmares



MESÓN
del cerro **Pelón3**

C/ Concepción 35 (Los Navalmares)

Tel.: 925 40 44 69 - 635 43 41 22 pelon3_meson@yahoo.com

MESÓN

PELÓN1

TAPAS · RACIONES · COCTELERÍA

CALLE LA IGLESIA 4 45140 LOS NAVALMORALES

WhatsApp 670644258



CAFE BAR
Acuña

Especialidad en:

- * DESAYUNOS
- * TAPAS
- * RACIONES ...

Tfno.: 642 479 844 45140 LOS NAVALMORALES

Avda. Príncipe de Asturias, 26 (Toledo)



BAR
HERRADERO

Tfns: 628 52 78 08 - 662 19 22 17

Plaza de Los Caños nº 10
CP-45140 Los Navalmares -Toledo-

Escenario con CamScanner



Bar El Callejón

CALLE DEL CRISTO 3

¡ABASTECIMIENTO DE MEDICAMENTOS!



LLÁMANOS AL 925 404 982

FARMACIA
Ldo. Javier Cebas Gregorio

javiercebas@redfarma.org
<https://www.farmacijaviercebas.es/>
C/ Concepción, 49, Los Navalmares



Los Salsanos, s.c.

* CHURRERÍA Y
* FÁBRICA DE PATATAS FRITAS

C/ San Francisco, 8
Tfno.: 925 40 40 95
45140 LOS NAVALMORALES (Toledo)

Escenario con CamScanner

CERRAJERÍA
L. E. Martínez

Tlf.: 629 88 87 96

LOS NAVALMORALES
(Toledo)



TODO PARA TU CAMPO EN UN SOLO LUGAR

Maquinaria, repuestos y productos
para el cuidado de tu tierra.



J.J. ORTIZ

Maquinaria agrícola
y repuestos

Av. Príncipe de Asturias
Los Navalmorales (Toledo)

670 453 519 - 670 453 518

biomasanavalmorales@hotmail.com

- Trituradoras
- Desbrozadoras
- Vibradores de aceituna
- Atomizadores
- Motosierras
- Podadores de altura
- Vareadoras
- Aperos de labor
- Aceites y Filtros

J.J. ORTIZ

Marcas: Zanón, Husqvarna, Benza, Stihl, Atasa.



nature shop

Fertilizantes ecológicos
y Ferrería agrícola

Pellets
Riegos

670 453 519 - 670 453 518

Avd Príncipe de Asturias nº 26
Margarita Hontanar Morales
Navalmorales (Toledo)

navalmorales@mcnaturegroup.com

CALIDAD
PRODUCTOS
DE CONFIANZA

EXPERIENCIA
ASESORAMIENTO
PROFESIONAL

SOSTENIBLE
CUIDAMOS TU
TIERRA

CERCANÍA
ESTAMOS CERCA
DE TI

*Impulsamos tu trabajo,
cosechamos futuro.*

CERRAJERÍA

ALUMINIOS

CRISTALERÍA

PERSIANAS



CALIDAD, SEGURIDAD Y DISEÑO PARA TU HOGAR O NEGOCIO

PVC - ALUMINIO CERRAJERÍA MAMPARAS DE BAÑO

 **VENTANAS Y PUERTAS DE PVC Y ALUMINIO**
Aislamiento térmico y acústico.

 **CERRAJERÍA**
Puertas, rejas, barandillas, automatismos y más.

 **PERSIANAS**
En aluminio y PVC, manuales y motorizadas.

 **MAMPARAS DE BAÑO**
Diseño, elegancia y funcionalidad.



Alfonso Martín Gallego

E-Mail: jrmartinmelchor@gmail.com

 Avda. Príncipe de Asturias, 27
45140 Los Navalmorales (Toledo)

 Móvil: 609 275 229

 Tfno.: 665 27 82 08

 Tfno.: 925 40 48 13

 E-Mail: jrmartinmelchor@gmail.com

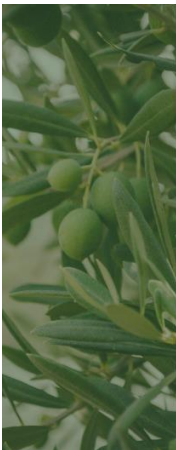
EXPERIENCIA • PROFESIONALIDAD • COMPROMISO






Avda: Príncipe de Asturias 27
Los Navalmorales

Tlf: 622 30 06 06




RB CULTIVOS®
ASESORÍA AGRÍCOLA

ASESORAMIENTO AGRÍCOLA
ABONOS-FITOSANITARIOS
PLANTACIONES
SEGUROS AGRARIOS
SEGUROS MAQUINARIA AGRÍCOLA
PAC

angelromeroberen@hotmail.es 722 12 23 86

ÁNGEL ROMERO BERENGER
INGENIERO AGRÓNOMO





ITM GAMMA ➔ JLM



MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN, TRANSPORTES, GRÚAS Y CONTENEDORES

AZULEJOS - GRES - SANITARIOS - GRIFERÍAS

925 404 198 | 678 612 299 | 637 591 347

C/ Colombia, 4 - LOS NAVALMORALES (Toledo) | oficina@jlmehijos.es



NEUMÁTICOS Y MECÁNICA EN GENERAL

Jesús García Melchor

Teléfono 925 404 830 / Móvil 647 663 614

E-mail: jgarcia69@telefonica.net

Avda. del Príncipe, 17 - 45140 LOS NAVALMORALES (Toledo)

PESCADERÍA FERNÁNDEZ



Tfn: 686371610
C/ Concepción 29
Los Navalmorales (Toledo)



648283481

**RELOJERÍA JOYERÍA
J. MIGUEL NUEVO**

Tfno/Fax. 925 404783 - 617 024 665
Email: josemiguelnuevo@hotmail.com

C/ San Francisco , 3
45140 LOS NAVALMORALES (Toledo)



unide

mejor y más cerca

C/. Real, 11
Los Navalmorales
(Toledo)

☎ 925 40 41 13



Panadería y Pastelería
HORNO TIA PEPA

C/ Soledad nº 2
Los Navalmorales (Toledo)
Tlfn:Pili - 675 689 849 - Pepe - 699 519 686



Peinados Pili

Tlfn: 925 40 46 82 Móvil: 620 112 467

C/ Barrio nuevo nº 16
45140 Los Navalmorales (Toledo)

**RECUPERA TU MEJOR
SONRISA**



LN CENTRO DENTAL

Avda. Príncipe de Asturias, 7
Los Navalmorales (Toledo)
925.40.49.41

Especialistas en:

- Implantes
- Estética
- Prótesis
- Ortodoncia (niños y adultos)

10% DE DESCUENTO EN ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Utiliza el código "FORJALOSNAVALMORALES" | Entrega gratuita exclusivamente en Los Navalmorales

www.lapontezuela.com



HAZ TU PEDIDO AHORA



WWW.LAPONTEZUELA.COM



+34 623 46 23 33



+34 722 21 02 89

Finca La Pontezuela
Carretera Villarejo de Montalbán KM.4
45140 Los Navalmorales, Toledo



Mil flores

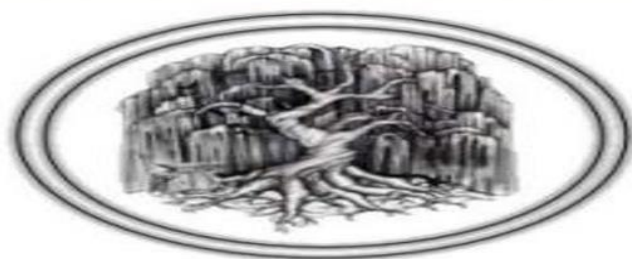
MIEL
LA SOLANA
DEL SANTO

100% Artesanal

Producido en España
Castilla-La Mancha

Recolectada de colmenares propios

Conservar en lugar seco
Peso Neto: 1000g
PRODUCTOR PRIMARIO
RSEA-CLM N° 60.01804/45
Consuelo Martín Hontanar
Tel: 699 463 561 - Tel: 636 489 211
Calle Cruz Verde 15, Los Navalmorales, Toledo



Alojamiento rural "La Fragua del Sauce"
C/ Colombia, 8. Los Navalmorales de Pusa (TO)
Telf. 647 537 944 – 622 866 969
www.lafraguadelsauce@gmail.com



LOS
NAVALMORALES
C/ particular nº7

Autocares **PAVÓN**
MICROBUSES Y TAXIS

Tel: 925 40 48 88 - Fax: 925 40 5967
Moviles: 670 35 96 40 // 670 35 96 60



autocarespavon@hotmail.com



UMBRÍA ORETANA aceitedeaceitunas AOVE ecológico

"Que tu medicina sea tu alimento,
que tu alimento sea tu medicina"
- Hipócrates.



LA LABRANZA TOLEDANA agricultura ecológica

"La agricultura es la profesión del sabio,
la más adecuada al sencillo
y la ocupación más digna
para todo hombre libre"
- Cicerón

josé maría perez morales
labranzatoledana@gmail.com
Tel: 607 973 982 / 925 404 808
plaza de san antonio, 7
los navalmorales Toledo



Comercial JAVIER TABACOS y MÁS



TINTORERÍA Y MERCERÍA DE CONFIANZA

(Limpieza Textil en General)

ROPA CABALLERO Y SEÑORA, JUVENIL, LENCERÍA
CALZADO, COMPLEMENTOS, TEXTIL HOGAR
COLCHONERÍA y REGALOS

JANE Baby Products



¡RECÓGE TUS JUEGOS DE
LOTERÍAS Y APUESTAS AQUÍ!



**Loterías y
Apuestas**

¡RECÓGE TUS JUEGOS DE
LOTERÍAS Y APUESTAS AQUÍ!

SERVICIOS UNIFICADOS EN CALLE SAN ANTONIO, 8

Uniando los servicios de:

Comercial Javier (JANE Baby, Ropa, Limpieza, Loterías)
Tabacos y Más (Tabacos, Papelería, Cava)



CARPINTERÍA A MEDIDA

CALIDAD, EXPERIENCIA Y COMPROMISO

Damos forma a tus ideas



COCINAS A MEDIDA



PUERTAS PERSONALIZADAS



TRABAJOS EN MADERA



656 444 843



www.carpinteriafernandosanchez.com



CALLE VENEZUELA 1 BIS
LOS NAVALMORALES (TOLEDO)

Tu carpintería de confianza





EUROLINE

LOS NAVALMORALES

TU BAZAR CHINO de confianza

Calidad
Variedad
y
Buenos
Precios






ROPA - REGALOS - LIMPIEZA - FERRETERÍA

*Todo lo que necesitas,
¡lo tenemos!*

Av. Príncipe de Asturias, n°2
LOS NAVALMORALES (Toledo)




925 40 49 69





VERANO CULTURAL 2026



Concejalía de Cultura
y Festejos
Excmo. Ayuntamiento de
Los Navalmorales
(Toledo)

VERANO CULTURAL 2026

JULIO

Día 18, Sábado - 22:00 h.

Festival de Folklore, grupos Coros y Danzas Ntra. Sra. de la Antigua de Los Navalmorales y Escuela Municipal de Jota de Fuentes de Ebro.

Lugar: Auditorio del Parque Municipal.

AGOSTO

Día 1, Sábado - 22:00 h.

Concierto de verano a cargo de la Asociación Cultural Musical Banda Pepe Menor.

Lugar: Auditorio del Parque Municipal.

Día 7, Viernes - 22:00 h.

El grupo de teatro El Chaparral, nos deleitará con otra de sus divertidas obras de teatro.

Lugar: Auditorio del Parque Municipal.

Día 8, Sábado - 22:00 h.

Cante flamenco a cargo de "la Peña Flamenca Rincón del Riti".

(ver cartel aparte).

Lugar: Auditorio del Parque Municipal.

Del Jueves día 13, al Jueves día 20

XXIII jornadas deportivas, (ver cartel aparte).

Día 14, Viernes - A partir de las 00:00 h.

Gran Verbena a beneficio de Cruz Roja con la actuación de la Orquesta TRAFALGAR.

Continuaremos la noche con un DJ.

Durante el descanso, presentación reina y damas juveniles, y elección de reina y damas infantiles de las fiestas patronales 2026, que serán elegidas por los Quintos 26.

Lugar: Auditorio del Parque Municipal.

Día 21, Viernes - 10:00 h.

Día del Niñ@

Castillos Hinchables.

Lugar: Piscina Municipal.

Pain ball infantil.

Lugar: Parque Municipal.

Día 21, Viernes - 22:00 h.

Fiesta Holi, polvos de colores, agua, música y diversión.

Lugar: Auditorio del Parque.

Día 22, Sábado - 22:00 h.

Actuación teatral, un sainete divertido que nos ofrece la compañía La Corropla.

Lugar: Auditorio Municipal.

Día 29, Sábado - 21:00 h.

Jornada Gastronómica del pueblo, este año "Rosquillas, Pestiños y Flores".

(ver cartel aparte).

Lugar: Museo del Aceite.

Días Sábado 29

y Domingo 30.

Torneo de Pádel.

(ver cartel aparte).

SEPTIEMBRE

Día 6, Domingo.

Competiciones de Natación.

Lugar: Piscina Municipal.

(ver cartel aparte).

*La Corporación Municipal
les desea un feliz verano.*