

Ejemplar GRATUITO

# Revista Conecta

Nº 53.

enero - febrero 2022

Viajando por la  
Región de Murcia:

LA SANTA DE TOTANA

Eliana Márquez  
Moreno: "En mis  
relatos intento  
alejarme de los  
estereotipos de la  
mujer que necesita ser  
salvada"

Cultura, ocio, curiosidades, recetas, imágenes para el recuerdo,  
pasatiempos, farmacias de guardia y más...

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

**Dirección y redacción:**

Virginia Martí Bravo

**Maquetación, diseño gráfico y redacción:**

Ismael Martínez Cánovas

**Diseño gráfico:**

Myriam Gómez Cánovas

**Redacción (psicología):** Nieves Sánchez Ramírez**REVISTA CONECTA****Depósito legal:** MU 1226-2018**PROMOCIONA TU EMPRESA:****647 365 440****comunicacion@revistaconecta.es**

**Consigue tu ejemplar impreso en cualquiera de los puntos de distribución de toda la Región de Murcia. Escanea el QR para ver dónde conseguirla:**



**También disponible en formato digital en**

**[www.revistaconecta.es](http://www.revistaconecta.es)**

**SÍGUENOS EN:**

**Más de 15.000 seguidores**

# ÍNDICE

**ENTREVISTA**

- Eliana Márzquez Moreno: "En mis relatos intento alejarme de los estereotipos de la mujer que necesita ser salvada" (pág. 4)

**VIAJANDO POR LA REGIÓN DE MURCIA**

- La Santa de Totana (pág. 6)

**CURIOSIDADES**

- ¿Conoces las diferentes jotas típicas que se bailan en la Región de Murcia? (pág. 10)

**SALUD Y BIENESTAR**

- Frutas y verduras de temporada (pág. 14)

**IMÁGENES PARA EL RECUERDO**

- Carnaval (pág. 19)

**CINE**

- Películas top para pasar el finde (pág. 20)

**PSICOLOGÍA**

- Invalidación emocional (pág. 22)

**GASTRONOMÍA**

Cenas rápidas y ligeras para combatir los excesos de la Navidad

- Salmón marinado con piña (pág. 24)
- Crema de espárragos y champiñones (pág. 25)
- Brochetas de verduras con salsa de mostaza (pág. 26)
- Wok de solomillo con brócoli (pág. 26)
- Espaguetis a la marinera (pág. 27)

**FARMACIAS**

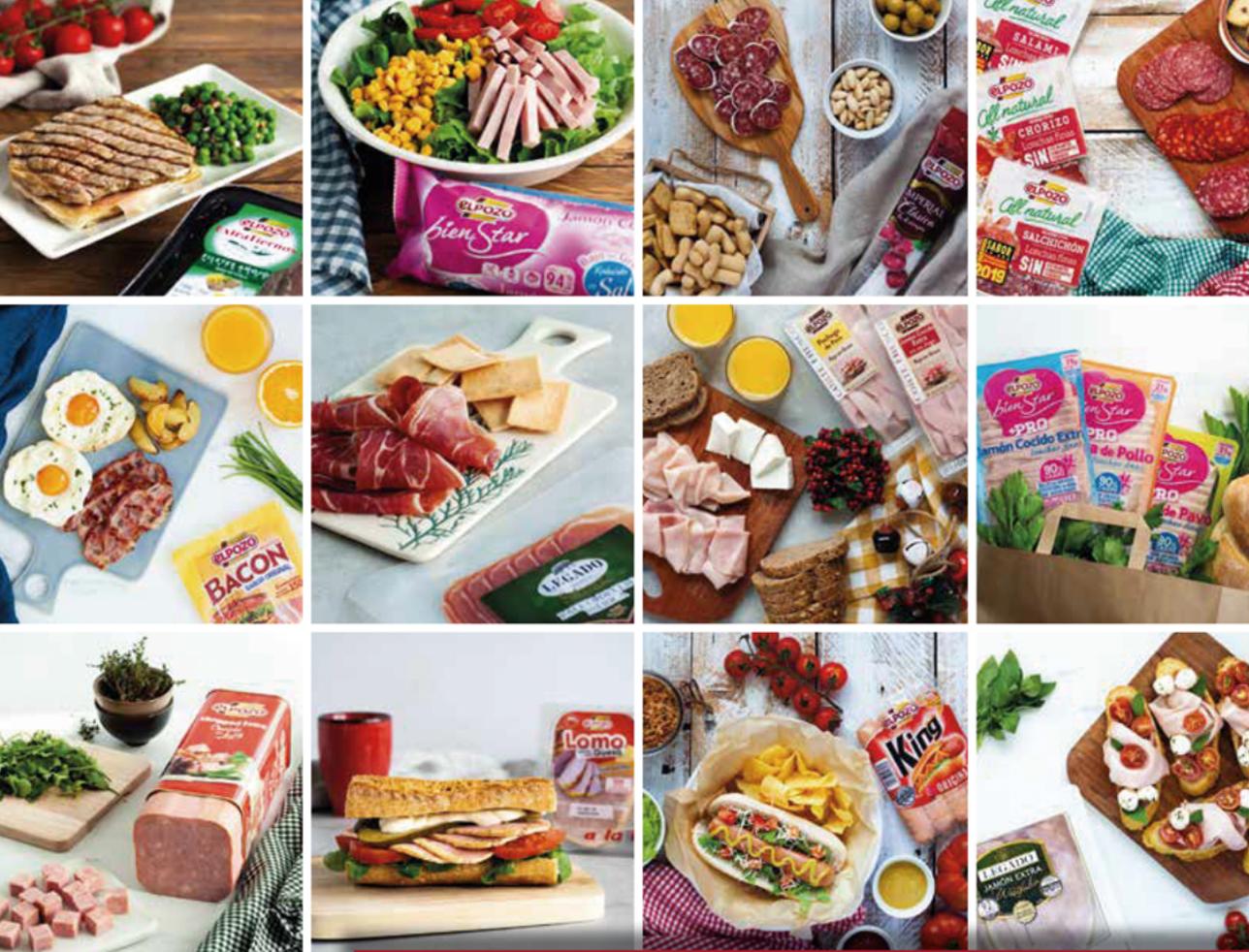
- Farmacias de guardia (pág. 28)

**PASATIEMPOS**

- Pasatiempos (pág. 30)

**INFORMACIÓN**

- Calendario de festivos (pág. 31)
- Horarios de autobuses (pág. 31)



# Uno más de la familia

Contamos con las más exigentes certificaciones.



En ELPOZO sabemos que las familias se construyen a base de confianza y en la nuestra, todo lo que hacemos es para merecer la tuya. Por eso estamos a tu lado para lo que necesites.

En esta familia se mira al futuro con la convicción y la ilusión de quien lleva preparándose para él toda la vida.



Uno más de la familia

[www.elpozo.com](http://www.elpozo.com)



## Eliana Márquez Moreno:

“En mis relatos intento alejarme de los estereotipos de la mujer que necesita ser salvada”

Virginia Martí Bravo

*Eliana Marquez Moreno es una escritora a la que le entusiasta narrar hilando palabras, en concreto de género erótico y feminista, pero con un enfoque único. Además, compagina su pasión por escribir relatos y poesías con la dura tarea de la maternidad.*

### ¿Cómo supiste que querías ser escritora?

Más que saberlo ha sido un paso al frente que di porque, por una parte, soy una lectora empedernida desde que tengo uso de razón y, por otra parte, empecé a escribir en un momento muy traumático en mi vida. Pasé por un duro trance quirúrgico a causa un tumor y mi vida se frenó en seco. Estuve meses de encierro forzoso y como terapia ante todo aquello que me estaba ocurriendo, mi válvula de escape fue la escritura.

### ¿Recuerdas la primera historia que escribiste?

Empecé escribiendo poesías. Y la verdad es que escribí varias libretas. De aquellas poesías fui haciendo pequeños relatos que me llevaron a escribir mi primera novela. Es por eso que todos mis libros comienzan con una poesía que da nombre al libro y que es el hilo conductor.

### ¿Tienes alguna manía a la hora de escribir?

Manías no tengo ninguna. Lo que sí he descubierto es que por las mañanas es cuando me siento más cómoda escribiendo. También es verdad que tengo que gestionar mis tiempos y encajar mi faceta de escritora con la de ser madre de adolescentes. Compaginar el ser ama de casa, madre y escritora tiene su trabajo y muchas veces es complicado.

### ¿Un sitio o un momento preferido para hacerlo?

Sitio físico en especial no tengo ninguno, he llegado a escribir un relato sentada en la consulta de mi médico mientras esperaba ser atendida. Y momento, indiscutiblemente por la mañana, como soy una persona muy madrugadora, es desayunar y sentarme a escribir.

### ¿Qué escritor o libro te ha influido en tu trabajo como autora?

He pasado por diferentes etapas y autores. Cada uno de ellos te deja una huella, pero indiscutiblemente Isabel Allende con su libro ‘Los cuentos de Eva Luna’ marcó en mí un antes y un después.

### Tu libro ‘Lilith y sus aventuras eróticas’ ha sido una auténtica creación tuya íntegra, cuéntanos tu experiencia.

‘Lilith y sus aventuras eróticas’ ha sido un punto muy importante en mi vida, ya que no solo ha sido la creación literaria en sí. La portada, las ilustraciones que abren cada capítulo y el sello editorial son de mi autoría. Cuando terminé de escribirlo tenía una editorial interesada en publicarlo, pero decidí darle un giro y embarcarme en mi propio proyecto. Han sido meses de mucho trabajo, pero es muy gratificante poder dirigir todo el proceso creativo y editorial. Me siento muy satisfecha de poder ser y crear mi propia marca.

### ¿De qué forma surgió la idea de tu novela?

‘Lilith y sus aventuras eróticas’ es un libro de relatos cortos que surgió de una novela. Novela que próximamente verá la luz. Creo y siento que es necesario explicar de quién es y de dónde viene Lilith.

Siempre me he sentido muy cómoda escribiendo sobre la sensualidad y el erotismo, pero desde una perspectiva diferente a la que solemos leer en otras obras de este género. Para mí el sexo no es sumiso e intento alejarme de los estereotipos de la mujer que necesita ser salvada. Lilith es una mujer empoderada que vive su sexualidad y sensualidad desde la libertad.

## ¿A qué personas va dirigida?

Lejos de lo que se pueda pensar, la literatura erótica no es exclusiva para las mujeres y no solo es para mayores de 18 años. Es cierto que se requiere cierta madurez emocional para distinguir la realidad de la ficción, pero dado que hay mucho tabú al respecto, veo necesario ir derribando muros y mitos para abordar la sexualidad desde lo que es: algo natural.

## ¿Dónde podemos encontrar tu libro? ¿Crees que sería un buen regalo para San Valentín o el día de la Mujer?

En Alhama de Murcia, 'Lilith y sus aventuras eróticas' se puede encontrar en la Librería Sopa de Letras, en Ovi Shop, en la Papelería Arruá y en la librería El Rincón de Manuela.

Si no vives en Alhama, se puede comprar en Amazon como ebook o en formato papel.

Creo que es un excelente regalo para San Valentín o para el Día de la Mujer. Un libro como regalo siempre es un acierto y más aún si es erótico.

## ¿Te gustaría añadir algo más para nuestros lectores?

Agradezco a mi familia y amigos su apoyo en este apasionante proyecto editorial que he iniciado; a los lectores que han comprado mi libro y me mandan mensajes de agradecimiento y ánimo a través de teléfono y redes sociales y también me gustaría invitar a todo aquel que lo desee a que descubran y disfruten del erotismo y la sensualidad a través de las páginas de 'Lilith y sus aventuras eróticas'.



☎ 968 63 94 05

📍 AVDA. JUAN CARLOS I, 80  
ALHAMA DE MURCIA



la  
ota



ENTREGA A  
DOMICILIO

**BANDEJAS DE APERITIVOS PARA TUS FIESTAS  
POR ENCARGO**



# Viajando por la Región de Murcia

Ismael Martínez Cánovas

## LA SANTA DE TOTANA



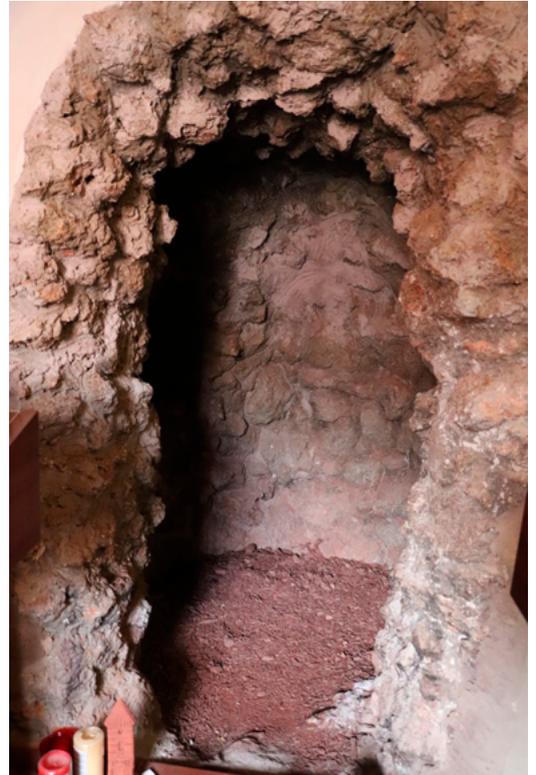
Atrio del Santuario de Santa Eulalia. Siglo XV

A 7 kilómetros del casco urbano de Totana, a los pies de **Sierra Espuña**, se encuentra ubicado el paraje de **"La Santa"**, conocido principalmente por albergar el Santuario de Santa Eulalia, declarado **Bien de Interés Cultural (BIC)**, que queda integrado en un gran pulmón verde que forma la vegetación autóctona, principalmente de pinos.

## UN POCO DE HISTORIA

Los orígenes de este lugar se remontan a 1257, cuando el **Rey Alfonso X el Sabio**, con la ayuda de la Orden Militar de Santiago y su maestre Pelay Pérez Correa, expulsaron a los árabes de lo que hoy en día se conoce como los municipios de Totana y Aledo. Este hito histórico tuvo lugar el 10 de diciembre, día de la **onomástica de Santa Eulalia de Mérida**, ciudad de la cual era nativo Pelay Pérez Correa.

Según se cuenta, buscando una ubicación para levantar una ermita en su honor, un pastor que andaba por este lugar, lanzó una piedra y **de una pequeña cueva colindante emergió una paloma blanca elevándose hacia el cielo**. Este momento fue interpretado en esta época como una señal divina, ya que según los escritos religiosos, al morir Santa Eulalia emergió un ave blanca de su boca.



Cueva original bajo el retablo de Santa Eulalia

Sin embargo, en un principio este lugar no siempre fue como lo conocemos hoy en día. En su origen en el siglo XV se trataba de una **nave de tapias cubierta de madera de terrado (una estructura de troncos)**. No fue hasta el 1573 cuando, con limosna de los feligreses, se decidió aprovechar la antigua edificación para



Escenas de la vida de Santa Eulalia del Siglo XVII



Retablo de Santa Eulalia

comenzar la iglesia y ermita de **Nuestra Señora Santa Olalla**, nombre que recibía Santa Eulalia en la Edad Media, y a su vez, crear el resto de espacios que hoy en día forman el paraje.

No sería hasta 1644 cuando Totana tomaría a Santa Eulalia como **patrona del municipio**.



**> PROMOCIÓN** JUEVES A PARTIR DE LAS 14:00H

**QUINTOS ALHAMBRA**  
**0,50€**



**BOCADILLOS DE PLUMA O DE SOLOMILLO CON SALSA ESPECIAL**

*¡Riquísimo!*



**620 84 37 63**

C/ Uruguay, Alhama de Murcia



## ¿QUÉ VER?

**Santuario de Santa Eulalia:** El corazón de este paraje alberga el santuario en honor a Santa Eulalia del que ya hemos hablado. En los muros de su interior podemos encontrar un total de 48 escenas pintadas en cola al temple enlucido en yeso que datan del año 1624, pintadas por el pintor Juan Ibáñez. Además, bajo el altar mayor, podemos encontrar la cueva original de la que emergió la paloma blanca de la que se cree que se trataba del espíritu de Santa Eulalia, a la cual los feligreses suelen llevar ofrendas o exvotos.

El más destacado de estos exvotos es la réplica en miniatura de una carabela (embarcación usada en viajes oceánicos) que cuelga del techo. En concreto, esta ofrenda es una segunda réplica, puesto que la anterior se destruyó debido al deterioro de la cuerda que la sostenía. Según cuenta la leyenda, que ha pasado de generación en generación, fue donada por unos marineros como ofrenda tras sobrevivir a una tormenta en la que se encomendaron a Santa Eulalia.

Por supuesto, no podemos olvidar la titular del santuario, obra del escultor valenciano José María Ponsoda Bravo, inspirada en la imagen original destruida en la Guerra Civil, además del órgano barroco del siglo XVII ubicado en el coro, que comenzó a restaurarse en 1939, finalizando en 2004.

### Corazón de Jesús y Viacrucis:

A escasos metros del santuario encontraremos un ángel de piedra que señala un camino, si seguimos este camino nos encontraremos con 14 grupos escultóricos en piedra obra del escultor Anastasio Martínez Valcárcel, que datan del año 1970 y representan los misterios del viacrucis de la pasión y muerte de Jesús. Coronando este recorrido encontramos la imagen Corazón de Jesús, con un mirador en el que podemos contemplar una vista panorámica de todo el Valle del Guadalentín, desde Lorca hasta Librilla.

**Aledo:** Si decidimos continuar por la carretera que nos ha llevado hasta La Santa llegaremos a Aledo, un poblado medieval cuyos orígenes se remontan al siglo X. Allí podremos visitar monumentos destacables como la Torre del Homenaje o la iglesia de Santa María la Real.



# ¿QUÉ HACER?

La Santa no sólo es un lugar de culto religioso, ya que dispone a lo largo de toda su extensión de distintas **zonas habilitadas como merenderos**, con bancos de piedra y cascadas artificiales que embellecen el paisaje. Además, para los amantes de los entornos naturales, este paraje se nos presenta como punto de partida de **diversos senderos**, para recorrer a pie o bicicleta, y adentrarnos en el **Parque Regional de Sierra Espuña**.

Cascada artificial en el Paraje de La Santa



## ¿NECESITAS UN MANITAS A DOMICILIO?

Fontanería,  
electricidad,  
pequeñas  
reformas...

**PRESUPUESTO SIN COMPROMISO**



electricidad  
y gas

Hijos de Carmen  
López Sanz S.L.

968 63 00 16  622 53 11 30  
repsolalhama@hotmail.com



ESTUFAS  
PAELLEROS  
COCINAS Y FOGONES  
SARTENES  
PLANCHAS  
PAELLERAS  
CACEROLAS  
CAFETERAS ITALIANAS  
CAZOS CON  
RECUBRIMIENTO  
DE PIEDRA



AGUA DE FUENTE DUEÑAS,  
REFRESCOS, CERVEZA, LECHE

LUNES A VIERNES DE 9.00 H. A 13.30 H. Y DE 17.00 H. A 20.00 H.  
SÁBADOS DE 9.00 H. A 13.00 H.

C/ POSTIGOS 16 C. ALHAMA DE MURCIA  
VENTA DE BUTANO SÓLO A DOMICILIO

# CURIOSIDADES:

## ¿Conoces las diferentes jotas típicas que se bailan en la Región de Murcia?

Virginia Martí/Bravo

### Jota del Rincón

Una de las jotas más antiguas de la Región Murciana, bailada de forma diferente, sin estilo definido, ya que esta jota se bailaba cuando los huertanos y huertanas se reunían después de la faena y puestos en forma de corro alternaban pasos de jota de diferentes maneras.

### Jota de la Peña

Su melodía no es elaboración propia del Grupo de Coros y Danzas, pero sí sus cantos y su representación.

### Jota de la Huerta

Bailada desde tiempos muy remotos y conocida por toda la Región de Murcia, dentro de su melodía se deja constancia de la vida y costumbres de la gente de la Huerta.

### Jota del Chipirrín

Otra de las jotas más antiguas, de las que se conservan diferentes cantos, todos con la misma melodía, una de las jotas más populares de la Región.

## Jota de Blanca

También conocida con el nombre Jota de la Requinta, consta de cinco estrofas y cinco estribillos, todos ellos originarios ya que en ocasiones esta jota pasa a convertirse en una jota compuesta por ocho estrofas y ocho estribillos. Es la jota popular por excelencia del municipio de Blanca y en la misma se hace honor a sus patrones: San Roque y La Virgen de los Dolores, quedando ya como tradición cerrar las actuaciones del Grupo con esta Jota.

## Las Alegrías

Jota del municipio de Blanca, la cual realiza una descripción del mismo y de sus gentes, es una jota cantada y bailada de generación en generación y sobre todo suele estar representada por los zagales más pequeños del municipio.

**30%**  
CHICO

**Danna**  
Tallas grandes

**REBAJAS**



[www.danatalasgrandes.com](http://www.danatalasgrandes.com)



Avda Juan Carlos I, 16,  
Bajo, Alhama de Murcia

**50%**  
CHICA

## Jota de la Puebla de Soto

Jota originaria de ese mismo lugar. La bailan chicos y chicas. Se puede bailar haciendo diversas coreografías.

## Las Malagueñas de Águilas

Unas malagueñas que recuerdan al huertano cortejando a la huertana al compás de las bandurrias y los laúdes.

## La Redonda

Jota originaria del municipio de Jumilla. Bailada en corro y a su vez formada por tríos, dos mujeres y un hombre.



MODAS



BRAVO

Primera Comunión

*Muestra este anuncio y obtendrás un 20% descuento en toda la colección*

Pide tu cita: 607 35 45 13  
C/Ángel Guirao, 9 - Ceutí (Murcia)



## Fandango de Cieza

Esta reliquia de danza procedente de Cieza, destaca por el replique de postizas y por la melodía que acompaña. Trata del rechazo que sufre un huertano por la huertana a la que ama.

Hay numerosos bailes típicos en nuestra ciudad, ya que tenemos una comunidad con mucho folclore e historia.

## Las Manchegas

Con esta jota se deja constancia de los antepasados históricos cuando Albacete pertenecía al Reino de Murcia. Se queda así por tanto dentro del folklore murciano numerosas manchegas llenas de encanto.

**Inma**  
Estilistas

*¡Sientete guapa!*

**DESCUENTOS EN:**

- PRODUCTOS
- PLANCHAS
- SECADORES



968 639 951

C/ Sánchez Vivancos, 7  
Alhama de Murcia



# Frutas y verduras de temporada

Virginia Martí Bravo

Temporada de hojas verdes, en especial las lechugas amargas y verduras de hoja. Los cítricos están en su apogeo y quedan también todavía muchas de las frutas que empezaron a madurar en otoño. Aparecen a su vez los primeros signos de que avanzamos hacia una nueva estación, como los espárragos. También es un buen mes para disfrutar del primer aceite de oliva del año.



## Enero

### ALIMENTOS DEL MES



LIMÓN



CAQUI SHARONI



ACHICORIA ROJA



HABA TIERNA



GRELOS



PLÁTANO



CLEMENVILLAS



AJO



MANZANA GRANNY SMITH



CHIRIVÍA



COLES DE BRUSELAS



CEBOLLA



## Frutas

Aguacate, dátil, kiwi, limón, mandarina, mango, manzana, naranja, papaya, pera, piña, plátano, pomelo, tamarillo, tomate raf, caqui, castaña, chirimoya, granada.



## Verduras y hortalizas

Acelga, achicoria, alcachofa, apio, borraja, brócoli, calabaza, canónigos, cardo, cebolla, chirivía, coles de hoja, endibias, coliflor, escarola, espinaca, grelos, haba tierna, hinojo, jengibre, lechugas de invierno, puerro, remolacha, berro, champiñón, patata vieja, zanahoria.



## Febreiro

### ALIMENTOS DEL MES



ESPÁRRAGO TRIGÜERO



ALCACHOFA



NARANJA SANGUINA



GUISANTE FRESCO



COL LOMBARDA



CALÇOT



PAK CHOY



AGUACATE



COGOLLOS DE TUQUILLA



APIONABO



KIWI



ACELGA ROJA



¿BUSCAS  
ALGO  
ÚNICO?



@17centro

TERRAZA  
ÁTICO DÚPLEX

solarium **triplex**  
CONFORT

FUTURO **ENERGÍA**  
ventilación **solar**  
**natural** AISLAMIENTO  
término y  
acústico

diseño **ACTUAL**  
NUEVA ARQUITECTURA

**eficiencia**  
**energética**  
AUTOCONSUMO

AEROTERMIA jardín

**CENTRO**

**ALHAMA**

**GARAJE**  
subterráneo  
**BAJO TU VIVIENDA**



☎ 968 20 02 78  
📞 609 63 35 11

✉ Proyecto@17centro.com

# Rincones y Recuerdos de Gebas

**“Una exposición de arte,  
fotografía, recuerdos e ilusión”**

**Presentando las pinturas de los participantes del Concurso  
de Pintura Rápida celebrado durante las Fiestas Patronales de Gebas  
de agosto de 2021**

**Casa de la Cultura Alhama de Murcia  
Del 14 al 22 de enero 2022**



**AYUNTAMIENTO  
Alhama de Murcia**

# I CERTAMEN LITERARIO Y ARTÍSTICO "EL ALMA DE LOS MAYOS"



Narrativa  
Poesía  
Ilustración  
Fotografía



Organiza:  
La Caseta de los Libros

Consulta las bases aquí

Colaboran:



AYUNTAMIENTO  
Alhama de Murcia  
Concejala de Cultura



# DÍA MUNDIAL DEL HOLOCAUSTO

**27 DE ENERO DE 2022**

Exposición:

“Deportación, memoria y educación:

Espanoles en los Campos de Concentración Nazis”

Del 24 al 29 de enero de 2022 / Casa de la Cultura

Jueves 27 de enero de 2022 / 19:00 h.

Homenaje a los deportados/as alhameños/as

Monolito Jardín de Los Mártires

Reservas para grupos:

Museo Arqueológico Los Baños

Teléfono: 968630776

Jueves 27 de enero de 2022 / 19:30 h.

Conferencia: Deportación, memoria y educación.

Espanoles en los campos de concentración nazis.

del Profesor D. Alfonso Cerón Aledo

Casa de la Cultura



AYUNTAMIENTO  
Alhama de Murcia

Concejalía de Cultura y Patrimonio

# Imágenes para el recuerdo: Carnaval

Imágenes: Archivo General Región de Murcia



Oficialas del taller de costura de Juana Socorro disfrazadas en el carnaval en Puerto Lumbreras. Año 1960



Fiesta de disfraces en la que participa Francisco Suárez. Año desconocido.



Un hombre y una mujer disfrazados durante un carnaval en Jumilla. Año 1966.



Jóvenes durante un baile en una fiesta de carnaval, reportaje fotográfico de Antonio González. Año aprox. 1956-1959.



1 FMO 

DESDE 58€

MONTURA + CRISTALES

2 FMO 

DESDE 99€

MONTURA + CRISTALES

**+** ANTIREFLEJANTE  
**68€**

 675 57 74 71

 Av. Constantino López, 8, Alhama de Murcia

**GRATIS**

Progresivos de sol al comprar tus progresivos de vista

# PELÍCULAS TOP PARA

## PASAR EL FINDE

Virginia Martí Bravo

Entre los días de frío y la situación sanitaria pasar el tiempo viendo una peli es casi la mejor opción para pasar buenos momentos. El año ha empezado con muchos estrenos potentes, así que te recomendamos algunas buenas opciones que te van a encantar. ¡Prepara la pizza, las chuches... y ponte cómod@!

### MÚNICH EN VÍSPERA DE UNA GUERRA

Múnich en víspera de una guerra se desarrolla en el otoño de 1938. Europa está al borde de la guerra. Adolf Hitler se prepara para invadir Checoslovaquia. En ese ambiente tan tenso, el funcionario británico Hugh Legat y el diplomático alemán Paul von Hartmann, viejos amigos, emprenden un viaje a Múnich para asistir a la conferencia de 1938 y se sorprenden en el centro de una peligrosa red de subterfugios políticos y siendo espías para desvelar un secreto nazi.



CORRES CON UNAS ZAPATILLAS HECHAS CON LA BOTELLA DE LA QUE BEBES MIENTRAS



DE LA QUE BEBES MIENTRAS

Recicla más.  
Mejor.  
Siempre.

En la economía circular, cuando reciclas, haces que los residuos se conviertan en nuevos recursos. Recicla latas, briks y envases de plástico en el contenedor amarillo.



## EL PÁRAMO

El Páramo es una peli de terror española que dará mucho que hablar. Lucía (Inma Cuesta), Salvatore (Roberto Álamo) y Diego (el pequeño actor Asier Flores) son una familia del siglo XIX que vive tranquilamente aislada de la sociedad pero de repente aparece en sus vidas una criatura terrorífica que les pondrá a prueba y hará mucho daño.

## MADRE/ANDROIDE

La película Madre/Androide es un 'thriller' de ciencia ficción (protagonizado por Chlöe Grace Moretz) que se desarrolla en un mundo postapocalíptico en el que los androides inician una guerra contra las humanos. Entre tanto terror e incertidumbre, una joven pareja intenta huir de las amenazas y salvar la vida del bebé que están esperando.



# ¿Y A TI, QUÉ TE APETECE HOY?



**PEPITO  
VENEZOLANO**

**NOVEDAD  
SUSHI**



868 74 14 86



PLAZA DE LAS AMÉRICAS, 13,  
ALHAMA DE MURCIA



# Invalidación emocional

Nieves Sánchez Ramírez

La invalidación emocional se produce cuando rechazamos o quitamos importancia a nuestras propias emociones o a las de los demás con frases como lo que siento o lo que sientes es una tontería, no debería ponerme así o no deberías ponerte, no deberías sentir esto o aquello, no entiendo porque lloras, hay preocupaciones más graves, lo mío es peor, etc.

Seguramente hemos oído alguna vez alguna de estas frases o parecidas y si la hemos oído dirigidas hacia nosotros, vamos a tener claro que tenemos derecho a expresar nuestras emociones, y si las hemos utilizado nosotros con otras personas, de manera inconsciente, por no saber muy bien cómo actuar en ciertas situaciones o incluso porque hay frases que utilizamos de manera coloquial, pues vamos a intentar eliminarlas de nuestra comunicación y utilizar otras que ayuden a las personas a expresar su emoción para que puedan afrontar la situación de la manera más adecuada.

## La importancia de la empatía

Cada persona interpretamos y vivimos una misma situación de diferente manera y eso hace que esa situación provoque en cada persona una diferente emoción y por tanto unas conductas diferentes, por esto debemos respetar y no juzgar si lo que preocupa a una persona es grave o no o es suficiente para que le preocupe o no. Y por supuesto, tampoco es necesario hacer ningún tipo de comparación con que si nuestra situación es más o menos complicada que la suya.

Es más, ni siquiera debemos hacer el esfuerzo de juzgar si algo es grave o no para sentirse de una manera o de otra, simplemente debemos intentar entender que la otra persona se siente mal o que hay algo que le preocupa, intentar ser su apoyo, que esa persona se sienta escuchada y comprendida, no debemos hacer ningún esfuerzo extra.



Cuando la invalidación emocional nos la hacemos nosotros mismos, ya sea por vergüenza o por otros motivos, al final, antes o después, lo

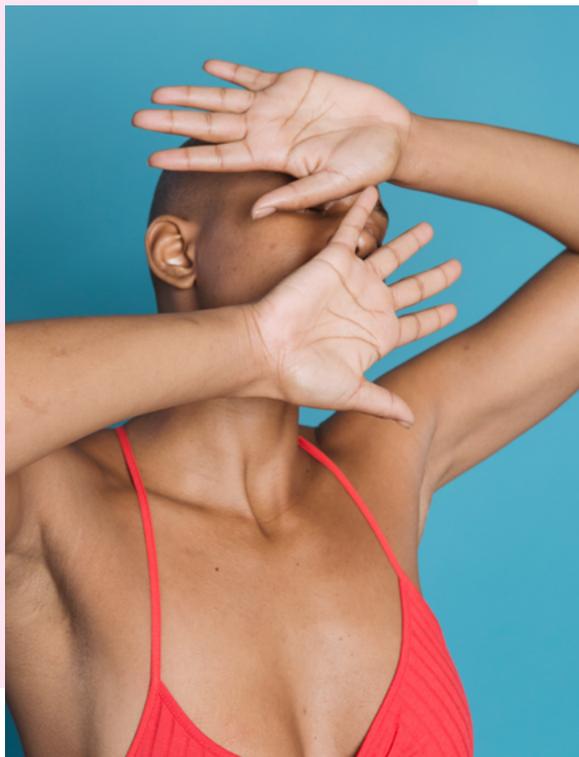
que se producirá será una explosión emocional debido a esa represión, cuyas consecuencias serán mucho más negativas que si se hubiera expresado de manera controlada en un primer momento. Y si el entorno o las personas de ese entorno, por diferentes motivos, no es el adecuado o no son las adecuadas para la expresión emocional, pues entonces debemos buscar modos alternativos para ello.

La represión emocional repercute de manera negativa en diferentes aspectos de nuestra vida y aumenta los niveles de estrés y de ansiedad.

# Estrategias para evitar la invalidación emocional

Algunas de las pautas para evitar la invalidación emocional propia y hacia los demás son:

- No juzgar lo que siente otra persona, cada situación es diferente.
- Utilizar la escucha activa y la empatía, hacer sentir a la otra persona que puede expresarse es importantísimo.
- Mostrar comprensión.
- No utilizar comparaciones.
- No reprimir y evitar las propias emociones.
- No forzarse y querer correr para recuperarse antes de tiempo cuando se está pasando un mal momento.
- Desahogarse cuando sea necesario si podemos con personas y si no con diferentes actividades y herramientas de afrontamiento.



**Nisara**  
Gabinete de Psicología



**Nisara Psicología**

@nisarapsicologia



Haz las cosas a tu ritmo. La vida no es una carrera.

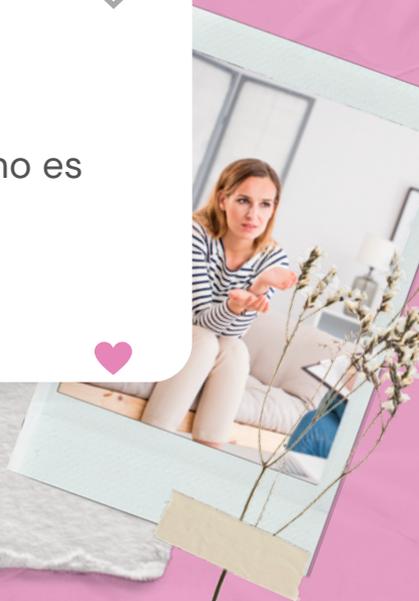
10:00 AM - ENE 08, 2022



**639 20 30 40**



**info@nisarapsicologia.com**



## Cenas rápidas y ligeras para combatir los excesos de la Navidad

Virginia Martí Bravo

### Salmón marinado con piña

#### Elaboración:

Coloca el salmón en una fuente junto con 4 cucharadas de aceite, el romero y el tomillo picados, los ajos pelados y aplastados, el zumo del limón y una pizca de sal y pimienta. Tapa con film transparente y deja marinar en la nevera 30 minutos.



Lava los espárragos y límpialos. Cuécelos 5 minutos en agua hirviendo, escúrrelos y reservalos.

Pela la cebolla y córtala en rodajas finas. Corta la piña en dados.

Saltea la cebolleta 5 minutos en 1 cucharada de aceite, agrega los dados de piña y los espárragos, mezcla y retira.

Escurre el salmón y dóralo 1 minuto por cada lado en una sartén caliente con unas gotas de aceite.

Sírvelo enseguida con el salteado de piña y espárragos. El salmón, al estar macerado, queda más jugoso si lo cocinas muy poco.

#### Ingredientes:

- 4 lomos de salmón
- 1 cebolla tierna
- 3 rodajas de piña natural
- 1 manojo de puntas de espárragos verdes
- 1 limón
- 1 ramita de tomillo
- 1 ramita de romero
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

*CURIOSIDAD: Los ácidos grasos omega-3 del salmón sirven para mejorar la agresividad en el comportamiento tanto de los niños, como de los adultos.*

  
**blázquez** ASOCIADOS

Asesoría - Fiscal - Laboral - Auditoría - Jurídico - Consultoría

Somos una CULTURA DE SERVICIOS  
comprometida con la empresa

 968 22 52 98



info@blazquezasociados.com

[www.blazquezasociados.com](http://www.blazquezasociados.com)



Av. Teniente Montesinos, 10, 5ªA, C y D  
Torre Godoy, Espinardo, Murcia

**TRIBULEX**  
ASESORES

 Asesoría integral de empresas

 Abogados

 Administración de fincas

Avd. Sierra Espuña, 1

Alhama de Murcia

Tif: 968 636 018

## Crema de espárragos y champiñones

### Elaboración:

Pica la cebolla y rehógala en una sartén con la mantequilla a fuego suave. Cuando empiece a estar transparente, añade los champiñones y los espárragos troceados.

Sazona con sal, pimienta y nuez moscada, y cuece a fuego suave durante 5 minutos.

Agrega la nata líquida y deja cocer durante 10 minutos más a fuego suave. Adorna con más espárragos y champiñones.



### Ingredientes:

- 1 lata de champiñones laminados
- 1 bote de espárragos verdes en conserva
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cebolla
- 1 vaso de nata líquida light o leche evaporada
- Nuez moscada
- Pimienta
- Sal

*CURIOSIDAD: Los espárragos trigueros son un tesoro nutricional ya que han adquirido su color verde porque han crecido a la luz del sol, y no bajo tierra, y por eso han podido desarrollar la clorofila. Se les atribuye un gran efecto diurético.*



**helvetia**  
Tu aseguradora suiza.



Ofrecemos una consultoría de todos tus seguros **GRATIS** tanto para empresas como particulares

[contacto@inmagservices.com](mailto:contacto@inmagservices.com)

**699 87 23 00**



[www.inmagservices.com](http://www.inmagservices.com)

**CONTÁCTANOS  
SIN COMPROMISO**



## Brochetas de verduras con salsa de mostaza

### Elaboración:

Lava y corta en rodajas el calabacín, las cebollas en cuartos, el pimiento en cuadraditos y corta los ramilletes de brócoli. Pincha todas las verduras en brochetas, intercalándolas según sus colores.



Pica el ajo y el perejil finamente. Mezcla en un bol la mostaza, el aceite de oliva virgen y el vinagre de Jerez hasta que estén bien integrados. Después, añade el perejil y el ajo y condimenta con sal y pimienta negra recién molida.

Cocina las brochetas en una sartén amplia con dos cucharadas de aceite de oliva a fuego medio. Deja que se doren 2 o 3 minutos por cada lado. No deben quedar demasiado hechas y sí un poco crujientes. Salpimenta.

Condimenta las brochetas con la salsa utilizando una brocha e impregna bien. Al servir las verduras, acompáñalas con el resto de la vinagreta en un bol.

### Ingredientes:

- 1 calabacín
- 12 tomates cherry
- 2 cebollas moradas
- 1 brócoli
- 1 pimiento rojo
- 30 ml de vinagre de Jerez
- 60 ml de aceite de oliva
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 1 diente de ajo
- 4 ramitas de perejil
- Pimienta negra
- Sal

*CURIOSIDAD: El poder anticáncer del brócoli aumenta cuando se consume en forma de germinados o cuando se cocina junto a rábano picante o semillas de mostaza.*

## Wok de solomillo con brócoli

### Elaboración:

Corta en pequeños ramilletes el brócoli, lávalos bien. Corta la cebolla en juliana. Corta el solomillo primero en finos filetes y luego en tiritas.



Pon a calentar un poco de aceite en un wok o sartén antiadherente de buen tamaño. Añade la cebolla, salpimenta y saltéala 2 o 3 minutos.

Cuando empiece a cambiar de color, incorpora el brócoli y vuelve a saltear. Agrega el solomillo cuando el brócoli haya adquirido un color más intenso, saltea hasta que la carne se dore e incorpora los anacardos. Salpimenta y riega con la miel y algo de agua para que esta se diluya.

Sirve decorado con el sésamo y unas hojitas de perejil.

### Ingredientes:

- 1 solomillo de cerdo
- 200 g de brócoli
- 1 cebolla dulce
- 30 g de anacardos
- 20 g de sésamo negro
- 1 cucharadita de miel
- Perejil
- Aceite
- Pimienta
- Sal

*CURIOSIDAD: El solomillo de cerdo es una carne poco grasa que contiene una gran variedad de vitaminas como, la B1, B2, B3 y B12 y minerales como el magnesio, fósforo y potasio.*

## Espaguetis a la marinera

### Elaboración:

Deja en remojo las almejas en agua fría con sal durante una hora. Mientras, descongela las gambas si son congeladas.

Hierve los espaguetis en abundante agua hirviendo con sal el tiempo indicado por el fabricante.

Pela y pica el ajo y sofríelo rápidamente en una sartén grande junto con la guindilla, sin que llegue a dorarse.

Añade las almejas y las gambas, mueve la sartén medio minuto y vierte el vino. Deja que se abran las almejas y reduzca un poco el vino.

Agrega los espaguetis escurridos a la sartén, dales un par de vueltas para que tomen sabor, espolvorea con el cebollino picado y sirve.



### Ingredientes:

- 300 g de espaguetis integrales
- 1/2 kg de almejas
- 250 g de gambas peladas congeladas
- 2 dientes de ajo
- 6 tallos de cebollino fresco
- 1 ó 2 guindillas (opcional)
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- ½ vaso (100 ml) de vino blanco
- Pimienta
- Sal

*CURIOSIDAD: Los mariscos son de fácil digestión, además, son una buena opción para prevenir anemias nutricionales y son ideales para aumentar el calcio en la dieta.*

## PROMOCIÓN

TRATAMIENTO  
DE QUERATINA +  
COLOR

50%



633 50 75 25

C/ Fuente del Ral, 81 bajo  
Alhama de Murcia

Promociones válidas desde el 15 de  
Enero hasta el 15 de Marzo

## PROMOCIÓN

LIMPIEZA FACIAL +  
RADIOFRECUENCIA

50%

## PROMOCIÓN

MECHAS +  
MATIZADOR

30%



### Alhama de Murcia

**Benjamín López Martínez-Mena**  
C/ Vergara Pérez, 1 - Tlf: 968 63 00 12

**Soledad Tutau Sánchez**  
C/ Isaac Albeniz, 3 - Tlf: 968 63 08 55

**Juana María Gómez Fernández**  
Avd/ Cartagena, 52 - Tlf: 968 63 22 02

**Elena Serrano Landaberea**  
Avd/ Juan Carlos I, 50 - Tlf: 968 63 00 47

**María Isabel Sánchez Hernández**  
C/ Postigos, S/N - Tlf: 968 63 01 61

**Gregorio Ángel Fernández Castello**  
Avd/ Antonio Fuertes, 48 - Tlf: 968 63 63 68

**Luis Montalbán Soler**  
Avd/Fuente del Ral, 40  
Tlf: 623 49 22 10 / 868 71 98 38

### Mazarrón

**Antonio Lorente Martínez**  
C/Alcalde Juan Paredes, 10  
Teléfono: 968 59 00 08

**María del Mar Moreno Ramos**  
C/La Vía, 84 - Tlf: 968 59 06 10

**Salvador y Encarnación Zamora Navarro**  
C/Pintur Agustín Navarro, 2  
Tlf: 968 59 00 29

**Fernando Otalora Muñoz**  
C/La Vía, 50 - Tlf: 968 59 11 09

**María del Carmen Collado Martínez**  
C/ Camino Real, 31 (Cañada de Gallego)  
Tlf: 968 15 88 56

**Isabel Tovar Zapata**  
C/Madrid, 19, sector A, parcela E-G-1  
(El Saladillo, urbanización Camposol)  
Tlf: 868 10 26 23

### Puerto de Mazarrón

**María Nieves Fuentes Flores**  
Avd/ Costa Cálida, 40 -EDF. Bahía Mar  
Tlf: 968 15 33 84

**Mercedes García Moreno**  
Avd/ Dr. Meca, 89 - Tlf: 968 15 37 81

**Manuel Hummer Navarro**  
C/ Mayor, 36 - Tlf: 968 59 40 48

**Manuel Suárez Ortega**  
Ctra. de Bolnuevo, 11 - Tlf: 968 15 07 94

**Cayetano Pérez Gómez**  
Vía Axial, 163 - Tlf: 968 15 32 32

**José Luis Pérez Madrid**  
C/ Cartagena, 92 - Tlf: 968 15 36 17

**Cristina Ernestina Marín Galindo**  
Avd/ Cabo Tiñoso, 1 - Tlf: 968 15 30 55

**José Antonio Martínez García y Alicia Martínez Cáceres**  
C/ Mayor 52 (Isla Plana) - Tlf: 968 15 22 81

**Caridad Serrano Giller**  
Ctra. de la Azohía, S/N - Tlf: 968 15 02 02

ENERO						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

FEBRERO						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

MARZO						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ENERO						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

FEBRERO						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

MARZO						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ENERO						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

FEBRERO						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

MARZO						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## Totana - Aledo

**Andrés Jerónimo Crespo Castillo**  
C/ Mayor Triana, 2 - Tlf: 968 42 20 03

**Carmen Ladrón De Guevara Ruíz**  
C/ Santomera, 17 - Tlf: 968 421 811

**Francisco Martínez Serrano**  
Plaza de la Constitución, 1  
Tlf: 968 42 44 57

**María del Carmen Gallego Martínez  
y Joaquín Muñoz-Cruzado Barba**  
C/ San Antonio, 9 - Tlf: 968 42 47 09

**Carmen Ruíz Fernández y  
Pilar Ladrón De Guevara Ruíz**  
Calle del General Aznar, 80  
Tlf: 968 42 16 52

**María del Mar Martínez Navarro**  
C/ Santa Bárbara, 17 - Tlf: 968 42 01 39

**María Isabel Cerezo Musso**  
Avd/Lorca, 44 - Tlf: 968 42 38 50

**Eduardo Pérez García**  
Avd/ General Páramo, 46  
Tlf: 868 16 23 13

**Ester M<sup>a</sup> Segunda Martín Rodríguez**  
C/Quintana, 9 (Aledo) - Tlf: 968 48 45 16

**Pedro Luis Mustieles Marín**  
Camino de Tallante, 11 (El Paretón)  
Tlf: 968 48 41 05

ENERO						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

FEBRERO						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

MARZO						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## Librilla

**Modesta Gil García**  
C/San Luis, 5  
Teléfono: 968 658 002

**Ruben Perez Navarro**  
C/ Maestro Espada, 5  
Teléfono: 968 65 86 36

ENERO						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

FEBRERO						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

MARZO						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

LAVADO DETALLADO, TAPICERÍA, PROTECCIÓN Y TRATAMIENTO DE CARROCERÍA

**ASB**  
CAR  
DETAILING

RECOGIDA DE VEHÍCULO  
A DOMICILIO



607 55 59 97



@asb\_lavadero\_detailing



**ASESORÍA ÁGUILA**  
FISCAL LABORAL CONTABLE Y JURÍDICA

**ISABEL ÁGUILA SÁNCHEZ**

Diplomada en C.C. Empresariales Tlf. 968 631 037  
Asesora fiscal Fx. 968 631 083

Avd/ Antonio Fuertes, 58  
30840 Alhama de Murcia

asa.asesoria@gmail.com  
inver-plas@terra.com



# Calendario de festivios

## ENERO

Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

### FESTIVOS:

**Jueves 6:** Epifanía del Señor.

**Viernes 7:** Festivo en Jumilla y Totana.

**Lunes 17:** Festivo en Albudeite, Alguazas, Campos del Río, Molina de Segura, Ojós y Villanueva del Río Segura.

**Jueves 20:** Festivo en Ricote.

**Viernes 21:** Festivo en Ricote.

## FEBRERO

Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

### FESTIVOS:

**Miércoles 2:** Festivo en Alhama de Murcia y Beniel.

**Jueves 3:** Festivo en San Javier.

## MARZO

Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

### FESTIVOS:

**Martes 1:** Festivo en Águilas.

**Sábado 19:** San José.



**¿QUIERES SABER CUÁNDO SALE EL PRÓXIMO AUTOBÚS O TREN?**

Escanea el código QR o entra en [revistaconecta.es/horariosdeautobuses](http://revistaconecta.es/horariosdeautobuses) y consulta todos los horarios



**646 12 95 31**

C/Dr. Fleming, 10,  
Alhama de Murcia

## BOTAS Y ZAPATOS DE TRABAJO UNISEX

*Camarero, almacén, sanitarios...  
con puntera de acero o metal free*



YOUR LOGO





Conecta  
bien

PRODUCCIÓN AUDIOVISUAL  
PUBLICIDAD Y MARKETING  
DISEÑO GRÁFICO E IMPRESIÓN  
CAMPAÑAS, PROMOCIÓN Y  
GESTIÓN DE REDES SOCIALES

[WWW.CONECTABIEN.COM](http://WWW.CONECTABIEN.COM)

PREGUNTA SIN COMPROMISO:

TLF: 647 36 54 40

[MARKETING@CONECTABIEN.COM](mailto:MARKETING@CONECTABIEN.COM)