

Revista Conecta

Región de Murcia



ENTREVISTA

Ginés Martínez Vera. Director de
orquesta, compositor y profesor del
Conservatorio de Cartagena



GASTRONOMÍA

Especial recetas de Navidad

Dirección de marketing y comunicación:

Virginia Martí Bravo (Periodista)

Dirección gráfica:

Ismael Martínez Cánovas (Maquetador y Fotógrafo)

Diseño publicitario:

Myriam Gómez Cánovas (Diseñadora Gráfica)

Colaboraciones:**Nutrición:** Ana María García Oliva (Nutrigen)**Psicología:** Nieves Sánchez Ramírez (Nisara Psicología)**Gastronomía:** Vicenta Vera Ferrer (Cocina en Familia)**Viajes:** Juan Manuel Navarro Martínez**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

SÍGUENOS EN:

Más de 15.000 seguidores

ÍNDICE**ENTREVISTA**

- Ginés Martínez Vera: “Mi preferencia es encontrar un equilibrio entre componer, arreglar y dirigir”(pág. 4)
- Una Bonita Sonrisa. Asociación de niñ@s afectad@s por fisura labiopalatina, malformaciones orofaciales y procesos oncológicos de la cavidad oral de la Región de Murcia (pág. 8)

VIAJANDO POR LA REGIÓN DE MURCIA

- Pedanías rurales de Caravaca de la Cruz (pág. 12)

CULTURA

- Programación Navidad 2022 / 2023 Alhama de Murcia (pág. 16)

MEMORIA FOTOGRÁFICA

- Imágenes para el recuerdo: Cuadrillas de Auroros (pág. 19)

NUTRICIÓN

- El atracón de las navidades presentes (pág. 20)

PSICOLOGÍA

- Diferencias entre autoconcepto y autoestima (pág. 22)

GASTRONOMÍA

Especial recetas de Navidad:

- Guiso navideño (pág. 24)
- Pastel de almendra con dulce de boniato (pág. 26)
- Aguardentaos (pág. 28)

INFORMACIÓN Y OCIO

- Pasatiempos (pág. 29)
- Calendario de festivos (pág. 30)
- Farmacias de guardia (pág. 30)
- Horarios de trenes y autobuses (pág. 30)



¡DISPONEMOS DE MÚLTIPLES
TRATAMIENTOS PARA QUE TE SIENTAS
ESTUPENDA EN ESTAS FIESTAS!

ALISADOR BRASILEÑO

Duración de 6 meses, contiene queratina y es apto para todo tipo de cabello (con tinte, mechas o decoloración)

PRESOTERAPIA

Bono de 6 y 10 sesiones

MICROGENERACIÓN

Frena la caída,
redensifica y regenera el cabello



Luna
Peluquería y
Estética



 C/ Cervantes, 15, Alhama de Murcia

 692 906 515

 @luna_nuria_83



Conecta
bien

**PRODUCCIONES
AUDIOVISUALES
MARKETING
PUBLICIDAD**

647 36 54 40
MARKETING@CONECTABIEN.COM

Ginés Martínez Vera:

“Mi preferencia es encontrar un equilibrio entre componer, arreglar y dirigir”

Virginia Martí Bravo / Ismael Martínez Cánovas

Director de orquesta, compositor y profesor del Conservatorio de Cartagena, Ginés Martínez Vera es un murciano que siente la música desde muy joven. Obtuvo su primer premio de composición con 13 años de edad, en el concurso “Jóvenes Estrellas de la Región de Murcia”. En 2006 recibió el premio «Joven Murciano del Año» por su trayectoria musical y artística. Fue Primer premio de Composición en el Concurso Internacional “Villa de Benidorm 2010”. Tiene 1 medalla de Oro en los Global Music Awards y 9 medallas de plata. Obtuvo el Primer puesto de España en el I Concurso Internacional de Composición Maurice Ravel en la categoría de Orquesta. Además, ha realizado numerosos trabajos de arreglos y composición junto a importantes figuras de sector, como por ejemplo, para el grupo Vetusta Morla y la Orquesta Sinfónica de la Región. También, ha publicado el libro “Teoría y práctica de la música moderna”, tema del que comparte sus conocimientos en su canal Youtube “GMV clases de música”.

Recibió su primer premio de composición a los 13 años en el concurso “Jóvenes Estrellas de la Región de Murcia”, ¿desde muy joven supo que quería dedicarse a la música?

Muy buenas a todos. La verdad es que sí. Estaba en el colegio una tarde cuando vino un hombre a explicarnos lo que era una banda de música y a informarnos de que se iba a formar una en el pueblo. Ese hombre era D. Vicente Abad y la banda es Ntra. Sra. Del Pasico. Esa misma tarde, con ocho años de edad, sin hablar con mis padres fuimos mi amigo y yo a apuntarnos. Desde entonces no hago otra cosa.

Es usted director, compositor y arreglista, ¿qué es lo mejor de su trabajo? ¿Con qué género o géneros musicales se siente más identificado?

En esa lista faltan otras dos facetas que me gustan mucho: intérprete y docente. Lo mejor de mi trabajo es que puedo hacerlas todas sin tener que elegir. Ahora mismo tengo mi destino definitivo en el Conservatorio de Cartagena y en él realizo todas las facetas que hemos mencionado. Hacemos todo tipo de géneros y colaboramos con diferentes instituciones. Pasamos del clasicismo a la música urbana, desde el jazz al flamenco y al acompañamiento de danza. Todo esto además lo alterno con composiciones y arreglos para diferentes instituciones, así como de vez en cuando alguna clase en youtube de mi canal “GMV clases de música”. Me gusta compartir en las redes sociales algunas de las cosas que comento en clase y que creo que le pueden servir a otras personas. De esto último recuerdo una anécdota con mucho cariño. Me escribe un chico desde Argentina preguntándome que cuándo iba a subir algún vídeo más, que llevaba mucho tiempo sin subir nada. Mi contestación es que hay periodos en los que, por trabajo, no puedo compartir ningún vídeo, no tengo tiempo para realizarlos. El chico me contesta que es de una zona muy apartada donde no tiene acceso a casi nada y que gracias a mis vídeos de YouTube está aprendiendo todo lo que se refiere a armonía clásica, moderna, improvisación, arreglos y orquestación. ¡Qué mayor satisfacción que poder ayudar a otras personas que no tienen acceso a estos contenidos!





¿De cuál de sus numerosos reconocimientos y premios se siente más satisfecho?

Es difícil elegir. Mi mayor satisfacción es que las obras sean interpretadas. Estoy muy contento de que una obra como "Sueño de un trompeta", que realicé cuando tenía 15 años, se esté tocando por varios continentes. Dentro de poco saldrá en el disco "Somni d'una trompeta" de Bernat Xamena, intérprete al que le tengo mucho aprecio y con el cual me siento muy identificado en varios aspectos. Además, el disco está patrocinado por la marca de trompeta que siempre he utilizado: Stomvi. No puedo estar más agradecido con todas las personas que hacen posible estas cosas.

¿Cuáles son las principales diferencias a la hora de hacer arreglos para música clásica o para música moderna?

No veo la diferencia. En todos los arreglos pongo una parte mía. Si hay una cosa que me apasiona es la armonía y los desarrollos temáticos, por lo que siempre rearmonizo las obras y añado elaboraciones motivicas. Pienso que la música es música y no hago distinciones, sólo intento sacar lo mejor de cada estilo sin perder su propio carácter, abriéndolo o uniéndolo a toda la historia de la música.

BOUTIQUE ANA

NUEVA
COLECCIÓN
COMUNIÓN Y NOVIA

 @boutiqueanatotana

 www.boutiqueana.com

50€ DE
DESCUENTO
PRESENTADO
ESTE ANUNCIO

(A partir de una
compra superior
a 300 €)

 C/General Aznar 28-30, Totana, Murcia

 968 421 214 / 665 679 824



Ha realizado muchos proyectos de arreglos y composición con diferentes artistas, ¿alguna anécdota a destacar?

La anécdota más importante para mí es que cuando estábamos ensayando en el conservatorio de Cartagena con Luis González, solista de trompeta internacional y profesor en Musikene, para el estreno del Concierto de trompeta (obra encargada por él y al cual está dedicada, que ganó la medalla de oro en los Global Music Awards), me comentó: “habrá que hacer una propina”. Eso fue lo que hizo rescatar “Sueño de un trompeta” del baúl de los recuerdos. Le estoy sumamente agradecido por todo.

Tiene un proyecto personal llamado ‘GMV Big Band’, ¿en qué consiste este espectáculo?

Ese proyecto fue pre-pandemia. La verdad es que me encantaría rescatarlo. Consistía en juntar a todos los grandes músicos de música moderna que tenemos en la Región de Murcia, que son muchísimos, en una misma agrupación y darles unas condiciones dignas por su trabajo. Tengo varios amigos y profesores que viven del espectáculo, lo que conlleva varios gastos como alta de autónomos, Seguridad Social, etc. El problema es que el espectáculo de música moderna se suele realizar por aficionados, agrupaciones de estudiantes o asociaciones mucho más económicas (incluso a veces, gratis). Con este proyecto quería crear una institución a semejanza de cualquier orquesta sinfónica que velara por la calidad y profesionalidad. No dudo de que si encuentro un equipo adecuado que sepa gestionarlo, lo volvamos a hacer.

¿Qué preferencia tiene? ¿Componer directamente o hacer arreglos a obras ya escritas?

Son cosas diferentes e iguales a la vez. Componer es partir de un folio en blanco y arreglar es reescribir una obra con nuevos enfoques. Hay una confusión habitual entre los músicos que adaptan una obra a otra plantilla instrumental y le llaman arreglo, cuando en realidad es una orquestación. El arreglista siempre modifica y el orquestador adapta. Intento diferenciar en mis encargos poniendo arreglista u orquestador.

Mi preferencia es encontrar un equilibrio entre componer, arreglar y dirigir. Unas facetas ayudan a otras y siempre aprendo de ellas para aplicarlas a las otras. La suerte de dirigir es que aprendo de los grandes maestros al estudiar sus obras y luego lo aplico en las composiciones y arreglos.

¿Cómo hace un director para transmitir su expresión musical a través de la batuta?

Es algo muy complicado para poder expresarlo. Existen varios recursos y técnicas, así como el carácter de la persona que afecta a la hora de conectar con los músicos, pero no puedo concretar el proceso. En la entrega de premios de Músico del año 2010 de la revista estadounidense Musical América a Ricardo Muti, éste, después de hacer una broma sobre la dirección, terminó diciendo que un director está toda la vida aprendiendo sobre los misterios de la dirección y cuando comienza a darse cuenta de cómo funciona, ya es demasiado mayor.



Oferta Navideña

99€

Centro Polivalente UJ

Círculo Bienestar

 Masaje de Osteopatía
 Reflexología Podal
 Sesión Presoterapia
 Sesión Estética

Rambla Don Diego, 4, Alhama de Murcia - Citas: 649 44 89 29
 jesusanchezchuecos@gmail.com - www.centrooj.com

Feliz Navidad

blázquezASOCIADOS

Somos una cultura de servicios comprometida con la empresa

968 22 52 98

info@blazquezasociados.com

www.blazquezasociados.com

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



Háblenos sobre sus próximos proyectos.

La verdad es que este final de año y principios del siguiente están llenos de actividades. Ahora en noviembre se presenta el disco que ha grabado la Agrupación Musical Saucos de Cartagena con la dirección de Andrés Bernabé, que contiene mi Primera Suite Flamenca, entre otras obras de dos amigos compositores cartageneros. También se estrena en el ADDA de Alicante la Segunda Suite Flamenca con la banda de Catral, bajo la dirección de Leonardo Martínez. También se presenta el CD "Somni d'una trompeta", mencionado anteriormente. La big band de nuestro conservatorio tocará en varios eventos, como el Festival de jazz de Cartagena. En diciembre se interpretarán varios conciertos con arreglos míos por la OSRM y la OEX. La banda municipal de Vitoria-Gazteaiz estrena la versión de banda de "Jazzeando a Compás" bajo la dirección de Luis Orduña. A principios de año se interpretará una orquestación mía en el Auditorio Nacional con la Camerata Antonio Soler, bajo la dirección de Gustavo Sánchez. Etc. Sólo puedo dar las gracias a todas las personas e instituciones por los encargos recibidos, apoyo y confianza depositada. Es lo mejor que puede recibir un artista.

¿Le gustaría compartir con nuestros lectores algo más de su lado más personal?

No hay mucho más que decir. Podría añadir que siempre busco un equilibrio entre el trabajo y la vida familiar. No hay que olvidar que la mejor obra es nuestra familia. Estoy muy orgulloso de cómo van y cómo son. La familia es mi apoyo e inspiración.



Un legado de historia y tradición

Bodega tradicional
de vinos y licores

En Navidad, el vino es
el mejor acompañante
en una mesa



Avda Ginés Campos, 54, Alhama de Murcia
616 29 22 02
@bodegasierraespuna



Virginia Martí Bravo

Una Bonita Sonrisa es una Asociación de niñ@s afectad@s por fisura labiopalatina, malformaciones orofaciales y procesos oncológicos de la cavidad oral de la Región de Murcia. Esta asociación, formada por padres y madres de niñ@s afectad@s, busca la inclusión de todos los servicios médicos que

estos necesitan en la cartera nacional del Ministerio de Sanidad, así como dar una mayor visibilidad social para un mejor conocimiento e integración por parte de la sociedad, sobre todo en el ámbito escolar que es donde más sufren, por ser las edades donde mayormente la patología es más apreciable. Entrevistamos a su presidente, José Manuel Molero Chazarra.

¿Qué importancia/beneficios tiene llevar a cabo una atención temprana específica para las personas con esta patología?

Importancia total, yo no hablaría de beneficios sino de que una atención temprana específica en estos casos es vital, y vital no me refiero al sentido literal de la palabra, pero sí al buen devenir de la evolución de la patología en los niños. De hecho todos los estamentos sanitarios recomiendan la atención incluso antes de nacer, preparando a los padres y derivando ya con pocas semanas a los bebés a logopedas, otorrinos, maxilofaciales, ortodontistas, fisioterapeutas y psicólogos pediátricos para un tratamiento temprano y así conseguir una mejor evolución. Hay que tener en cuenta que estas patologías afectan a sentidos principales como el oído, gusto, olfato, y a funciones básicas como la deglución, el oído y el habla, sin dejar de un lado el aspecto psicológico por el tema estético que presentan estas patologías.

¿Qué papel desempeñan las familias y los profesionales sanitarios para lograr conseguir unos tratamientos adecuados?

Las familias son el soporte principal, de su fortaleza psicológica sobre todo y anímica depende mucho la buena evolución de los pequeños. Los bebés afectados no son conscientes de lo que tienen, evidentemente, pero de forma instintiva se preparan y aprenden a tomar sus biberones o papillas sorteando las dificultades de su malformación y ahí los padres son esenciales, apoyando, enseñando, mostrando su cariño, haciéndole ver a los pequeños que no están solos, aunque aún sean bebés y no puedan expresarse si son capaces de sentir ese amor y apoyo, hablándoles incluso aunque no entiendan, acariciándoles y mostrándoles tranquilidad, que sepan que no están solos. Y por supuesto los médicos son esa segunda columna que debe de sostener el castillo, que van a estar muchos años tratando a esos niñ@s, de ellos depende más la parte fisiológica y rehabilitadora, pero a la vez consiguen también una estabilidad psicológica y emocional con su buen hacer. No es fácil intervenir quirúrgicamente a bebés, para eso se necesita algo especial y l@s sanitarios que los tratan tienen ese algo especial. Ambos son los pilares básicos del tratamiento y evolución de los niños y niñas.



¿Qué tipo de proyectos realizáis y cuál es el objetivo?

El proyecto principal era el de crear una Unidad Regional de Fisura Labiopatina con dos Equipos Multidisciplinares con todos los servicios y especialidades incluidas, uno en cada gran Área de Salud de la Región, Murcia y Cartagena. Dicho proyecto consistía en un modelo de servicios coordinados y cubiertos por la sanidad pública que incluyeran ortodoncias, logopedia e implantes dentales, y hemos de decir con agrado que estamos a punto de conseguir ese proyecto, pues ya es oficial la creación de esa Unidad y la externalización de los tratamientos de ortodoncia entre otros, quedándose estos cubiertos y financiados por la Consejería de Salud de la Comunidad Autónoma y en pocas semanas se terminarán de desarrollar los protocolos de funcionamiento de esos servicios para las familias.

Además, en estos cuatro años de existencia de Una Bonita Sonrisa hemos realizado actividades de diferente índole, festivales de rock benéficos, carreras populares, ferias de discapacidad o asociaciones y convivencias para familias con charlas de especialistas. El objetivo en la mayoría de los casos es visibilidad e información, concienciar a la población de los obstáculos que deben sortear los afectados, ya sean niños o adultos, pues esta patología es crónica y grave, no existe un alta ni una curación, sus secuelas son para toda la vida y los adultos deben de someterse a otras intervenciones como retoques estéticos o funcionales en labio o nariz. Aunque tenemos un merchandising bastante amplio para recaudar, debemos decir que no es el objetivo principal de la asociación, pues al contrario que en otras no existe un departamento de investigación o un colectivo al que se pueda donar ese dinero y a la vez sirviera para la mejora de los menores o para mitigar los gastos privados de las familias, pero si es una necesidad para mantener la asociación y poder ofrecer talleres y charlas o ponencias para las familias, así como pagar seguros y otros servicios obligatorios como entidad.



**ENVÍOS EN 24/48 HORAS.
(GRATIS A PARTIR DE 55€)**

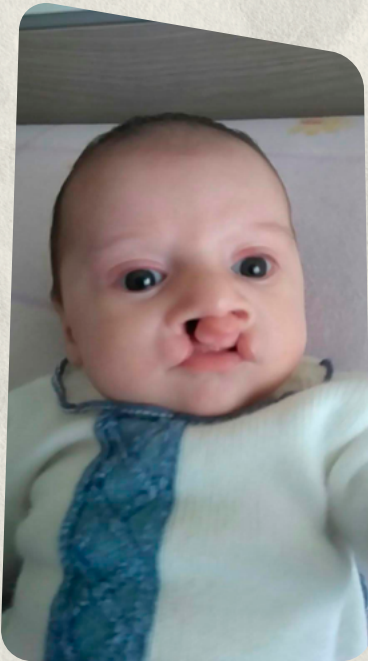
www.tiendasjuguetron.com

**Tiendas en Archena, Las Torres de Cotillas, Cieza,
Totana, Alhama de Murcia y Torre Pacheco.**



**NAVIDAD
2022**





¿Cómo se puede colaborar o contribuir con esta asociación?

Es muy sencillo, o bien asociándose por solo una cantidad simbólica de 10 € al año, o participando en eventos que organice la asociación, o compartiendo información de Una Bonita Sonrisa, o simplemente entrando a nuestros perfiles de redes sociales y dar likes y compartir nuestras publicaciones para darnos más visibilidad.

Para cualquiera de estas opciones u otras cuestiones pueden contactar con nosotros vía:

Llamada o WhatsApp: 609 15 12 89
unabonitasonrisalph@gmail.com
asociación@unabonitasonrisa.com
Facebook: @1bonitasonrisa
Instagram: @una.bonitasonrisa
www.unabonitasonrisa.es

Agradecer de parte de toda la Junta Directiva y familias de la asociación la oportunidad de poder darnos a conocer a través de Revista Conecta Región de Murcia, un verdadero placer.



¡NUEVA TIENDA ONLINE!



Botica Ayala
DESDE 1901

684 413 135

@boticayala

Maestro Martínez, 41.
Ceutí, Murcia

www.boticayala.com



Feliz
Noche

ASESORÍA
ÁGUILA

FISCAL, LABORAL, CONTABLE Y JURÍDICO

Avda. Antonio Fuertes, 58, 30840 Alhama de Murcia
968 631 037
691 541 688
asa.asesoria@gmail.com
laboral@asesoriaaguila.es





Inma

Estilistas

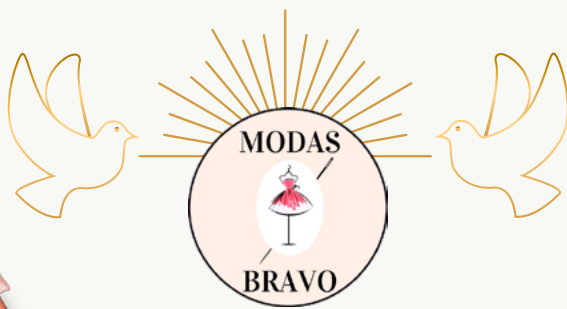
Un año más poniendo
nuestro toque en vuestra
vida

Feliz Navidad



C/ SÁNCHEZ VIVANCOS, 7,
ALHAMA DE MURCIA

968 63 99 51



TRAJES, VESTIDOS Y
COMPLEMENTOS DE
PRIMERA

Comunión

 C/Ángel Guirao, 9 Ceutí (Murcia)

 607 35 45 13

VESTIDOS **10%**



MARINEROS BÁSICOS **150€**
MARINERO FANTASÍA **10%**
ALMIRANTE 2023 **395€**

Viajando por la Región de Murcia

PEDANÍAS RURALES DE CARAVACA DE LA CRUZ

Virginia Martí Bravo / Ismael Martínez Cánovas
(con la colaboración de Juan Manuel Navarro Martínez)



Los meses fríos son una ocasión perfecta para desconectar en un entorno natural. El mejor plan de invierno es poder disfrutar lugares rurales con encanto y con paisajes nevados, así que descubrir nuevos sitios en esta época del año puede ser una experiencia única y diferente. Si aún no tenéis en mente algún plan para este invierno, os vamos a dar algunas ideas que seguro que os van a interesar.

En esta época os recomendamos hacer turismo rural por las diferentes pedanías de Caravaca de la Cruz. La temporada invernal de esta zona nos ofrece unos entornos de paisajes únicos en plena naturaleza.

En concreto, en esta ocasión vistamos La Junquera, El Moralejo y La Capellanía. La pedanía de La Junquera se encuentra en el suroeste del municipio de Caravaca de la Cruz, a unos 40 kilómetros, limitando con las provincias de Granada y Almería. Se llega a esta pedanía desde la ciudad de Caravaca de la Cruz siguiendo la carretera C-330 dirección a La Puebla y tomando el desvío hacia El Moralejo, a unos 28 kilómetros.

Allí podremos encontrar los antiguos caseríos despoblados de La Junquera, que se encuentran a una altitud de 1.100 metros, mientras que en El Moralejo, que tiene anexado el Moralejo de Arriba, está a 1.020 metros.



La Iglesia. El Moralejo cuenta con una Iglesia dedicada a la Virgen de Fátima que fue inaugurada en 1.956 y consta de diversos cuerpos que van de mayor a menor en una misma línea, guardando una curiosa proporcionalidad. Está dotada de un pórtico sobre el que descansa la espadaña que alberga una sola campana manual y las naves más altas están abiertas con tejado a cuatro aguas, mientras que el pórtico y la espadaña lo son a dos.

Fuente de la Junquera. Un lugar tranquilo en plena naturaleza donde comienza el nacimiento del Río Quípar. Es un antiguo manantial de agua que proveía a la villa y a sus alrededores.

¿QUÉ VER?



Lavadero. Muy interesante este antiguo lavadero cubierto con treinta y dos zonas de lavado. El lavadero nace como respuesta a una necesidad doméstica ancestral vinculada al sexo femenino. La exclusividad de la asistencia al sitio por parte de la mujer hacía que este espacio fuera un punto de encuentro de traspaso de información sobre el día a día. Antiguamente se consideraba espacio donde la mujer contaba con menor presión social y familiar y, por tanto, muy propicio para el encuentro entre géneros.

Como curiosidad, existe un documento en el Archivo Municipal del 27 de marzo de 1548, donde estipula en las ordenanzas municipales que "ninguna persona de ninguna calidad que sea, sean osados de día ni de noche pararse en los lavaderos y hornos a mirar a las mujeres que estén lavando o cocinando...e quien lo haga caiga en pena de tres reales...e además de la dicha pena estén tres días en la cárcel. E lo mandaron pregonar públicamente en la plaza e cerca de los dichos lavaderos".



Ermita de San Isidro Labrador de Poyos de Celda. Este lugar situado en La Capellanía es muy recomendable tanto por las vistas, como por su historia. Desde aquí además, se pueden contemplar las ruinas del Castillo árabe al que solo se puede llegar a pie.

Como curiosidad, este año los vecinos de Los Royos y El Moralejo han recuperado la tradición festiva de celebrar la Romería de San Isidro Labrador a la Ermita, costumbre en torno al patrón de los agricultores, que se perdió a mediados del pasado siglo.

EN TU CASA EN NAVIDAD SÓLO ENTRAN LOS REYES MAGOS



ALARMA
conectada



Voltired.es

PROTECCIÓN ANTI-INHIBIDOR
VERIFICACIÓN IMÁGENES
CONTROL TOTAL
DOMÓTICA



Distribución material eléctrico, electrónico, telecomunicaciones y mucho más...

644 50 78 18

CALLE MARCOS REDONDO, 4
ALHAMA DE MURCIA

ZONA VIGILADA
con aviso inmediato



Torre Girón. A principios del siglo XVI se funda la Torre Girón, que contaba con planta baja, dos cuerpos superiores y cubierta a cuatro aguas. Junto a la Torre se hallaban otras viviendas más bajas y una tapia que cerraba un circuito a cielo abierto. Este cortijo declarado BIC (Bien de Interés Cultural) está ubicado entre campos de cereales, donde también podréis ver a su paso, unas preciosas encimas milenarias.



¿QUÉ HACER?

Agroturismo. Alojarse en una casa rural siempre supone un relajante contacto con la naturaleza. En las cercanías del poblado de Los Royos y sus alrededores podréis encontrar alojamientos donde vivir experiencias como visitar antiguas bodegas, pasear por los campos, descubrir a sus cabras y corderos en su entorno... Es una oportunidad para vivir una experiencia gratificante, pensada para conocer la cultura local de la zona y muy divertida para los más pequeños.

Rutas de senderismo. Una bonita ruta circular bordeando La Junquera es una buena opción para realizar en familia o para iniciados al senderismo. En esta época del año es imprescindible no perderse este bonito paseo, en el que podéis incluir un picnic bajo la sombra de sus cipreses. La explosión de colores que ofrece el verde de su naturaleza no os dejará indiferentes.



¿QUÉ COMER?

Las comidas típicas de la zona son las migas, olla de matanza, andrajos, cordero a la brasa, cabrito frito con ajos, tajadas de lomo (Lomo de Orza). También abundan los embutidos típicos, una tradición de antaño cuando la gente hacía sus matanzas en otoño para consumir durante todo el año. Entre ellos podemos degustar el salchichón, chorizo, patatera, butifarra, tocino, jamón y paletilla, entre otros.



Los huertos familiares abastecen de frutas, verduras y hortalizas de temporada, y las cabañas de ovejas y los animales de corral, proporcionan carne durante todo el año, sin olvidar los cereales, almendros y olivos que tienen un papel muy importante. También los platos de caza están presentes en esta cocina.

En Navidad se preparan dulces típicos como alfajores, suspiros, mantecados, cordiales, toñas... También tortas de manteca, de aceite, de chicharros o de garbanzos. Igualmente es tradicional preparar licor café y aguardiente para acompañar esos dulces.

MADEROTEAPIA +
PRESOTERAPIA

DRENAJE LINFÁTICO,
CAVITACIÓN Y
MOLDEADO
CORPORAL

MICROPUNCIÓN
CUTÁNEA Y DERMAPEN

PERMANENTE Y
LIFTING DE PESTAÑAS

TRATAMIENTOS DE
REJUVENECIMIENTO,
MANCHAS, ACNÉ, LESIONES
VASCULARES CON LUZ
PULSADA Y CARBÓN ACTIVO

TRATAMIENTO FACIAL
PURITY GET DETOX

LÁSER SHR,
DIODO E IPL

LAMINADO
DE CEJAS



Centro láser y
estética avanzada JF

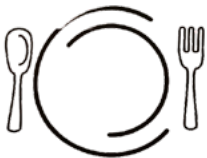
Belleza integral

C/ JOSÉ DOVAL, 21 BAJO, CEUTÍ
JUANI: 646 82 52 25 (ESTÉTICA)
MIRIAM: 694 49 49 04 (UÑAS)



Nails
STUDIO
Miriam

UÑAS
SEMIPERMANENTES,
ESCULPIDAS Y
PEDICURA



El buen sabor
bar-restaurante



MENÚ DIARIO DE
LUNES A VIERNES

10€

¡SERVIMOS ALMUERZOS Y
DISPONEMOS DE UNA
GRAN VARIEDAD DE TAPAS!

CENAS Y COMIDAS DE
NAVIDAD HASTA
40 PERSONAS

ABIERTO DE
LUNES A SÁBADO
DESDE LAS 05.30 H
DE LA MAÑANA



¡VIERNES Y
SÁBADOS CENAS!



650 63 16 71



808 661 309



Av. Antonio Fuertes, 20
(Antiguo Bar Lali),
Alhama de Murcia

CONSULTA
LA CARTA



Programación Navidad 2022/2023 Alhama de Murcia

MIÉRCOLES 7 DICIEMBRE 2022

17.00 h. Inauguración de la Casita de Papá Noel, situada en la ludoteca.

18.30 h. Encendido del Alumbrado Navideño.

JUEVES 15 DICIEMBRE 2022

18.00 h. Visita del Jurado a los comercios inscritos en XXVII Concurso de Escaparatismo de Navidad.

20.00 h. Inauguración exposición de pintura. Alumnos/as Asociación Formateart. Hasta el 15 enero. Centro de Exposiciones El Pósito.

VIERNES 16 DICIEMBRE 2022

17.00 h. Inauguración del V Mercadillo Navideño. Plaza de la Constitución.

SÁBADO 17 DICIEMBRE 2022

9.00 h. a 21.00 h. Recogida solidaria de JUGUETES organizada por la peña KeDeKe para Cáritas. Plaza de las Américas.

11.00 h. Música en Navidad. "XI ENCUENTRO CORAL INFANTIL DE NAVIDAD". Casa de Cultura. Entrada libre.

11.00 h. Taller infantil de GALLETAS. Plaza de Abastos.

19.00 h. Misa en honor a SAN LÁZARO OBISPO, patrón de Alhama. Ofrenda a nuestro patrón de productos de alimentación no perecederos. Iglesia de San Lázaro.

20.00 h. Pregón de Navidad. Después del pregón actuará la Coral Audite Omnes de Alhama de Murcia. Iglesia de San Lázaro. Entrada libre.

DOMINGO 18 DICIEMBRE 2022

8.30 h. MONTAMOS EL BELÉN EN EL MORRÓN. Salida del parque de La Cubana.

11.00 h. Taller de JUEGOS NAVIDEÑOS PARA NIÑOS/AS CON ADULTOS. Auditorio Municipal.

11.30 h. Inauguración y Bendición del BELÉN MUNICIPAL. Visitas hasta el 9 de enero de 2023. Museo Arqueológico Los Baños.

VIERNES 23 DICIEMBRE 2022

19.00 h. CERTAMEN DE VILLANCICOS con Aires de Espuña y Aula Flamenca de Alhama. A beneficio de la AECC. Teatro Cine Velasco. Entrada 5 €.

21.00 h. Concierto de Navidad de la banda titular del ATENEO MÚSICO CULTURAL MAESTRO JOSÉ ANTONIO AYALA DE ALHAMA de Murcia. Organiza: Ateneo Músico Cultural Maestro José Antonio Ayala de Alhama de Murcia, acompañados de los niños y niñas de la Escuela Municipal de Música. Lugar: Iglesia de San Lázaro. Entrada libre.

DOMINGO 25 DICIEMBRE 2022, NAVIDAD

17.30 h. Bajada de la Imagen de la Virgen de la Candelaria, desde su Ermita hasta la Iglesia de La Concepción.

19.00 h. BAILE DE NAVIDAD, amenizado por el músico JOSÉ HERRERO. Centro de Mayores.

20.00 h. Representación del AUTO SACRAMENTAL DE LOS PASTORES. Teatro Cine Velasco. Entrada libre.

LUNES 26 DICIEMBRE 2022, NAVIDAD

17.00 h. Pasacalles de Aguilando por las calles de Alhama.

18.00 h. Musical Infantil "EL REINO DEL LEÓN". A partir de 4 años. Teatro Cine Velasco. Entrada gratuita.

MARTES 27 DICIEMBRE 2022

18.00 h. Guiñol infantil. Plaza de la Constitución.

11.30 h. CARRERA DE KARTS, para jóvenes a partir de 12 años. Circuito de karts de la Venta del Río. Precio: 16 €.

19.00 h. RECITAL DE VILLANCICOS de los grupos Taller de Guitarra, Laúd y Bandurria del Centro Mayores, Cantores de Alhama y La Edad de Oro. Centro de Mayores.

MIÉRCOLES, 28 DICIEMBRE 2022

20.00 h. FESTIVAL DE VILLANCICOS DE LOS COROS Y RONDALLAS DE ALHAMA I: Grupo de Cuerda del Centro de Mayores, La Edad de Oro, Músicos de Sonata, Cuadrilla de El Berro, Grupo Folklórico Villa de Alhama, Los Zalamerós. Entrada libre. Salón de Actos de la Casa de Cultura.

JUEVES, 29 DICIEMBRE 2022

11.30 h. PAINTBALL, para jóvenes a partir de 12 años. Recinto acondicionado en finca Venta del Río. Salida desde Alhama. Precio: 16 €.

17.30 h. Cuentacuentos de Harry Potter. Casa de Cultura. Entrada gratuita.

20.00 h. FESTIVAL DE VILLANCICOS DE LOS COROS Y RONDALLAS DE ALHAMA II: Cantores de Alhama, Aires de Espuña, Cuadrilla de La Costera, Grupo de Coros y Danzas Virgen del Rosario. La Aurora de Alhama y La Colla del Ramblar, Entrada libre. Salón de Actos de la Casa de Cultura.

VIERNES, 30 DICIEMBRE 2022

17.00 h. NOCHEVIEJA INFANTIL. Cantajuegos y campanadas. Carpa en parque La Cubana.

SÁBADO 31 DICIEMBRE 2022, NOCHEVIEJA

10.00 h. Inauguración de la Pista de Hielo. Plaza de la Constitución.

22.30 h. BAILE DE NOCHEVIEJA. Uvas de la suerte, bolsas de cotillón y actuación del DUO AQUA MARINA. Centro de Mayores.

DOMINGO 1 ENERO 2023, AÑO NUEVO

19.00 h. Gran baile de año nuevo con José Herrero. Centro de Mayores.

LUNES 2, MARTES 3 Y MIÉRCOLES 4 ENERO 2023

12.00 h a 20.00 h. Los PAJES REALES recogerán para los Reyes Magos las cartas de las niñas y niños. Puerta del Ayuntamiento, puerta de la Casa de las Américas y Plaza de Abastos.

MARTES 3 ENERO 2023

18.00 h. Guiñol infantil. Plaza de la Constitución

MIÉRCOLES 4 ENERO 2023

17.00 h. Jornada de puertas abierta del Club Slot Alhama (Escalextric).

JUEVES 5 ENERO 2023

17.00 h. Sus Majestades los REYES MAGOS recibirán a todos los niños y niñas en la Plaza de la Constitución.

19.00 h. CABALGATA DE REYES.

VIERNES 6 ENERO 2023, DÍA DE REYES

11.00 h. Representación del tradicional AUTO DE LOS REYES MAGOS, acompañado por la Cuadrilla de El Berro y la Escuela de Música. Pedanía de El Berro. Al término Misa de Reyes en la Iglesia de El Berro.

19.00 h. BAILE DE REYES con el DÚO REYES DEL SOL. Centro de Mayores.

TREN DE NAVIDAD

Del 17 de diciembre de 2022 al 6 de enero de 2023
17 y 18 de septiembre de 10.30 h. a 20.30 h.
del 19 al 23 de diciembre de 16.30 h. a 20.30 h.
del 26 de diciembre al 6 de enero de 10.30 h. a 13.30 h. y
16.30 h. a 20.30 h.
24 y 31 diciembre, de 10.30 h. a 13.30 h.
25 diciembre y 1 enero cerrado. Parada de autobuses.
Billete 1 €.

Exposición del BELÉN MUNICIPAL

Del 18 de diciembre al 9 de enero de 2023
de martes a sábado de 10.00 h. a 14.00 h. y 16.30 h.
a 19.30 h. domingos de 10.00 h. a 14.00 h. Museo
Arqueológico Los Baños.

XXVII CONCURSO DE ESCAPARATISMO DE NAVIDAD

Del 12 de diciembre de 2022 al 6 de enero de 2023.

VISITA LA CASITA DE PAPÁ NOEL

del 7 al 24 de diciembre de 2022.
7, 16 y 23 de diciembre de 17.00 h. a 20.30 h.
del 8 al 11, 17 y 18, de 10.30 h. a 14.00 h. y de 17.00 h. a 20.30 h.
el día 24 de 10.30 h. a 14.00 h. Ludoteca Municipal.

V MERCADILLO NAVIDEÑO

viernes 16 de 17.00 h. a 21.00 h.
sábado 17 y domingo 18. de 10.00 h. a 21.00 h.
Plaza de la Constitución.

PISTA DE HIELO

31 diciembre 2022, 1, 2 enero 2023. 11.00 h. a 14.00 h. y
17.00 h. a 20.00 h. Plaza de la Constitución. Gratuito.

LUMINOSOS HAZTE FOTOS EN LOS PHOTOCALL NAVIDEÑOS. ¡¡Búscalos!!

El Berro

JUEVES 1 DE DICIEMBRE HASTA EL 10 DE DICIEMBRE 2022

Concurso de postal navideña. Entrega de premios la noche del 5 de enero en la Casa de la Cultura. Entrega el fin de semana del 10 y 11 en el Mercadillo Navideño. Tamaño folio. Máximo de edad 18 años. Anónima y entregar cerrada en un sobre con un teléfono.

SABADO 3 DICIEMBRE 2022

14.30 h. Comida Navideña de mujeres. Bar la Parra.
Menú: 25 €

SÁBADO 10 Y DOMINGO 11 DICIEMBRE 2022

11.00 h. Mercadillo Navideño

MIÉRCOLES 21 DICIEMBRE 2022

17.00 h. Aguilando de la ESCUELA DE MÚSICA CUADRILLA DE EL BERRO por calles de la pedanía.

20.00 h. Actuación de la ESCUELA DE MÚSICA Y CUADRILLA DE EL BERRO. Iglesia de El Berro.

SÁBADO 24 DICIEMBRE 2022. NOCHEBUENA

Visita de Mamá Noel.

20.00 h. Misa de Gallo, acompañada por la CUADRILLA DE EL BERRO Y ESCUELA DE MÚSICA. Iglesia de El Berro.

DOMINGO 25 DICIEMBRE 2022. DÍA DE NAVIDAD

17.30 h. Actuación de la CUADRILLA DE EL BERRO Y ESCUELA DE MÚSICA. Casa de la Cultura.

DOMINGO 1 ENERO 2023. AÑO NUEVO

12.30 h. Misa de Año Nuevo, acompañada por la CUADRILLA DE EL BERRO Y ESCUELA DE MÚSICA. Iglesia de El Berro

MARTES 3 ENERO 2023

17.00 h. Taller infantil de MUÑECOS DE RECICLAJE. Casa de la Cultura.

JUEVES 5 ENERO 2023

16.00 h. PASACALLES DE LOS REYES MAGOS Y SUS PAJES REALES, amenizados por la CUADRILLA DE EL BERRO Y ESCUELA DE MÚSICA. Reparto de regalos y degustación de roscón de reyes en la Casa de la Cultura.

Concurso de cartas a los Reyes Magos. Por la tarde en la Casa de la Cultura. Máximo de edad 18 años. La carta tiene que ser anónima.

VIERNES 6 ENERO 2023. DÍA DE REYES

11.00 h. Representación del AUTO DE LOS REYES MAGOS, acompañado por la CUADRILLA DE EL BERRO Y ESCUELA DE MÚSICA. Al término Misa de Reyes.

Gebas

SÁBADO 10 DICIEMBRE 2022

18.00 h. Inauguración del Belén. Salón Social de Gebas.

DOMINGO 18 DICIEMBRE 2022

10.30 h. Paseo y pícnic en el Mirador de Gebas. Salón Social de Gebas.

DOMINGO 25 DICIEMBRE 2022, DÍA DE NAVIDAD

12.30 h. Misa de Navidad, con la Edad de Oro. Ermita de Gebas

13.30 h. Vino de honor para vecino/as y visitantes. Salón Social de Gebas

LUNES 26 DICIEMBRE 2022

17.00 h. Taller infantil DULCES NAVIDEÑOS. Salón Social de Gebas.

VIERNES 30 DICIEMBRE 2022

19.00 h. Cine y palomitas. Salón Social de Gebas.

LUNES 2 ENERO 2023

17.00 h. Taller infantil de RODOLFO EL RENO. Salón Social de Gebas.

VIERNES 6 ENERO 2023. DÍA DE REYES

17.00 h. CUENTO infantil, llegada de los Reyes Magos degustación de roscón. Salón Social de Gebas.

Las Cañadas

DOMINGO 25 DICIEMBRE 2022. DÍA DE NAVIDAD

12.00 h. Repique de campanas. Iglesia de La Molata.

13.00 h. Misa de Navidad con la Cuadrilla de La Costera. Iglesia de La Molata.

13.30 h. Rifa de cesta de Navidad. Atrio de la Iglesia de La Molata.

21.00 h. Noche amenizada por Paco Bitagora. Chocolate y churros y rifa de cesta de Navidad. Salón social de La Molata.

DOMINGO 1 ENERO 2023. AÑO NUEVO

12.00 h. Repique de campanas. Iglesia de La Molata.

13.00 h. Misa de año nuevo. Iglesia de La Molata.

MIÉRCOLES 4 ENERO 2023

17.00 h. Taller infantil de MUÑECOS DE RECICLAJE. Salón social de La Molata.

JUEVES 5 ENERO 2023

21.00 h. Visita y entrega de regalos de LOS REYES MAGOS. Actuación del "DÚO YOMAJE" con roscón y sidra. Salón social de La Molata.

SABADO 14 ENERO 2023

12.00 h. II Gran Partido de Fútbol "Las Cañadas" Chicos vs. Chicas. Pista polideportiva de La Molata.

La Costera

SÁBADO 17 DICIEMBRE 2022

12.00 h. Inauguración del nacimiento de La Costera. Ermita de San Pedro.

DOMINGO 18 DICIEMBRE 2022

19.00 h. Actuación de la Cuadrilla de La Costera. Local Social Tele Club.

VIERNES 23 DICIEMBRE 2022

20.00 h. Campeonato de Navidad de "Bolos Huertanos". Pista de bolos.

DOMINGO 25 DICIEMBRE 2022. DÍA DE NAVIDAD

17.00 h. Misa de Navidad con la Cuadrilla de La Costera. Ermita de San Pedro.

18.30 h. Gran bingo de Navidad. A beneficio de la Asociación Princesa Rett. Local Social Tele Club.

MARTES 3 ENERO 2023

17.00 h. Taller infantil de ÁRBOLES DE NAVIDAD. Local Social Teleclub.

JUEVES 5 ENERO 2023

22.00 h. Baile de reyes, con el Dúo Nueva Ruta. Local Social Tele Club. Rifa de dos cestas de Navidad.

VIERNES 6 ENERO 2023. DÍA DE REYES

12.30 h. Visita y entrega de regalos de los Reyes Mayos. Local Social Tele Club.

DOMINGO 8 ENERO 2023

9.30 h. II Travesía de Montaña Familiar, La Costera.

El Cañarico

DOMINGO 25 DICIEMBRE 2022, DÍA DE NAVIDAD

11.00 h. Misa de Navidad cantada y aguinaldo. Iglesia de El Cañarico.

LUNES 2 ENERO 2023

17.00 h. Taller infantil de galletas de jengibre. Salón Social de El Cañarico.

JUEVES 5 ENERO 2023

16.30 h. Visita y entrega de regalos de los Reyes Magos, con degustación de roscón. Local Social de El Cañarico.

22.00 h. Baile.

Imágenes para el recuerdo: Cuadrillas de Auroros

Fotografías: Archivo General de la Región de Murcia



Cuadrilla de Auroros durante el rezo cantando una salve de difuntos. Año 1960.



Fotografía de un grupo de Auroros extraída del libro "Murcia: pueblos y paisajes" de Antonio de Hoyos. Año desconocido.



Grupo de Auroros de Alhama de Murcia. Año desconocido.



Un momento de la actuación del grupo de Auroros del Rincón de Seca. Año 1979.



Una cuadrilla de Auroros de la huerta de Murcia en el Cementerio de Nuestro Padre Jesús de Murcia. Año 1960.

montura FMO
+ LENTES PROGRESIVAS
ESTÁNDAR

DESDE **179** * €



SOLARES O GRADUADAS

Del 1 de noviembre al 31 de diciembre

*Sujeto a condiciones de graduación.



675 57 74 71



Av. Constantino López,
8, Alhama de Murcia



OPTILENT ALHAMA

La óptica de confianza

Tel: 608 632 076 | 675 577 671 | Avd. Constantino López, 8 Alhama de Murcia



El atracón de las navidades presentes

Ana María García Oliva (Nutricionista/TSD)

Ya ha llegado Navidad y con ella llegan las comilonas familiares, laborales y con los amigos, **¡¡con todos los amigos!!**, suelen ser copiosas, alcohólicas e hipercalóricas, como si jamás hubiésemos comido, vamos.

Según la estadística, en estas fechas ganamos una media de 3 kg, los cuales luego queremos perder en el mismo tiempo que los hemos ganado, pero esto no es así requiere de **compromiso y buenos hábitos**.

La única razón para no pasarnos en Navidad no puede ser el exceso de peso, piensa también en tu hígado, en tus riñones los estás haciendo sufrir **¡¡SO LOCO/A!!**

La Navidad no puede ser vista de esta manera, tal vez antes tenía sentido comer abundantemente, debemos tener en cuenta que el resto del año en lo tocante a la alimentación eran bastante austeros, no como ahora que si lo quieres, o lo tienes ya en casa o vas a la tienda y lo compras, por ejemplo en un tiempo no muy lejano la Navidad era el momento en el que se comía carne, dulces y se bebía vino o anís, la carne tal vez de una matanza familiar y el resto de productos comprados para la ocasión y sin pasarse, en 2022 casi 2023 esto no es así, ni por asomo y me pregunto ¿por qué la pauta de alimentación se mantiene intacta?, ¿por qué no ha cambiado como ha cambiado nuestro entorno?, ¿os lo digo? **Porque nos gusta más la fiesta que a un niño un juguete.**



LAVADO DETALLADO, TAPICERÍA, PROTECCIÓN Y TRATAMIENTO DE CARROCERÍA



RECOGIDA DE VEHÍCULO
A DOMICILIO

607 55 59 97

@asb_lavadero_detailing

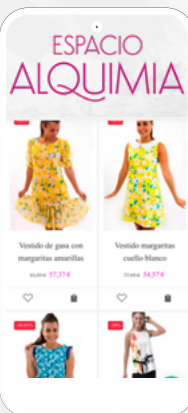


@espacio_alquimia

www.espacioalquimia.com

Calle Zeta, 2
Totana

619 883 598



¡VISITA NUESTRA
TIENDA ONLINE!



Luego llegan las promesas de año nuevo y todo sigue igual a esperar la próxima Navidad y hacer lo mismo que esta, de verdad no estamos cansados, no nos damos cuenta de lo que sucede, **nos estamos engordando como se engorda a los cerdos para la matanza.**

No me apetece decir qué debéis hacer para que las fiestas sean más saludables, creo que todos lo sabemos, de hecho, todos los años es lo mismo, así que voy a escribir sobre nuestro maltratado cuerpo.

La tasa de Síndrome Metabólico (SM) en España no para de crecer, que por si no lo sabéis implica, **Diabetes tipo 2**, justamente la que viene por comer en exceso y beber claro, **enfermedades cardiovasculares, aterosclerosis, hipertensión arterial, problemas cardíacos diversos**, todas estas enfermedades están asociadas a factores modificables de nuestro estilo de vida, lo peor de todo esto es que estas enfermedades propias de los adultos están afectando a los **niños de corta edad**, **¿por qué? porque lo hemos normalizado todo**, debemos pensar que somos el referente de estos niños son el reflejo de lo que les estamos dejando, una sociedad obesogénica enferma.

Tal vez el momento de cambiar algo no sea en Navidad, tal vez y solo tal vez podríamos el resto del año **ser más cuidadosos con nuestra salud**, si no sabéis bien cómo, hay grandes profesionales de la nutrición que os pueden ayudar y no para adelgazar exclusivamente, sino **para ganar salud** que es de lo que realmente se trata.

Adoptar hábitos de vida saludables, de verdad de verdad que no es aburrido.



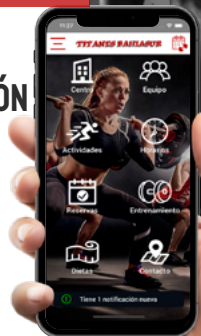
CENTRO DEPORTIVO
**TITANES
BAHIASUR**
FITNESS CENTER

**POR LA MISMA CUOTA
PODRÁS ENTRENAR EN
CUALQUIERA DE LOS
CENTROS:**

- MAZARRÓN
- PUERTO DE MAZARRÓN
- FUENTE ALAMO
- ALHAMA DE MURCIA

 @centrotitanesdebahiasur

 636 15 25 06



**GYM &
FITNESS**



ABIERTO

**24 HORAS
365 DÍAS**

¡La excusa de "no tengo tiempo para ir al gimnasio" ya no es válida!

Diferencias entre autoconcepto y autoestima

Nieves Sánchez Ramírez (Psicóloga)

Aunque ambos conceptos están estrechamente relacionados, y no pueden existir el uno sin el otro, también existen diferencias entre ellos.

El autoconcepto tiene un valor descriptivo y cognitivo, es decir, se refiere a las características y cualidades que la persona cree tener. Por ejemplo, soy tímida, soy alta, soy alegre, etc.

La autoestima tiene un significado valorativo y emocional, es decir, se refiere a lo que sentimos y pensamos sobre esas características que poseemos, sobre nuestro autoconcepto, se refiere a cómo las valoramos y la importancia que le damos.

Esta valoración positiva o negativa va a depender en gran medida de si nuestro autoconcepto se corresponde con el “yo ideal” que hemos formado en nuestra imaginación. Cuanto más se corresponda con ese “yo ideal” más positiva será esa valoración y cuanto más se aleje más negativa.

Ambos constructos se empiezan a formar desde la infancia a través de las diferentes experiencias que vamos viviendo y también de las relaciones con los demás. Por ello, todas las valoraciones y etiquetas que recibimos a edad temprana van a condicionar cómo nos vamos a autopercebir.

¿Se pueden modificar?

El autoconcepto, al tratarse de algo más cognitivo, es más fácil de modificar a través de distintas técnicas que ayuden a la persona a detectar inconsistencias a la hora de describirse y que las modifique por creencias más realistas. Por ejemplo, podemos pensar de nosotros mismos que somos extremadamente tímidos, pero con estas técnicas podemos llegar a ver que en realidad en todas las situaciones no actuamos de la misma manera y que, al final, no somos tan tímidos como pensábamos.

Sin embargo, la autoestima, al ser un constructo más emocional depende de la importancia que le damos nosotros a tener o no ciertas características y es algo más complicado de modificar, pero no imposible, y también existen diferentes técnicas que pueden ayudar a mejorar nuestra autoestima.



Quando tenemos una baja autoestima nos bloqueamos y no luchamos por conseguir nuestras metas, porque pensamos que no nos merecemos nada. Sin embargo, una autoestima adecuada nos da seguridad, confianza, fuerza para conseguir lo que queremos y para afrontar los problemas.

¿Cómo mejorar nuestra autoestima?

Mejorando el conocimiento que tenemos de nosotros mismos, valorando nuestra capacidad real, trabajando para modificar todos esos pensamientos negativos e irreales que vienen a nuestra mente, entre otras cosas.

Pero si algo es importante es trabajar nuestro lenguaje interno, es decir, la manera en la que nos hablamos a nosotros mismos. Normalmente damos mucha más importancia a los mensajes negativos que a los positivos y para llegar a la autoaceptación, al autorrespeto y a tener una autoestima adecuada es importante conocer nuestros defectos, para poder mejorar, pero también elogiar nuestros logros y nuestros aciertos y no vivir en un reproche continuo.

Ya bastantes mensajes negativos nos vienen desde el exterior para que nosotros también nos machaquemos.



ES IMPORTANTE Y NECESARIO QUE COMPRENDAMOS NUESTRAS EMOCIONES EN NAVIDAD, QUE NOS PERMITAMOS SENTIRLAS Y QUE HAGAMOS LO QUE ESTÉ EN NUESTRAS MANOS PARA MANEJARLAS Y VIVIRLAS DE UNA MANERA SANA Y ACORDE A LO QUE OCURRE A NUESTRO ALREDEDOR.



FELIZ
navidad

EN ESTAS FECHAS NOS ACORDAMOS ESPECIALMENTE DE LOS SERES QUERIDOS QUE YA NO ESTÁN.



info@nisarapsicologia.com



@nisarapsicologia



639 20 30 44



Nisara
Gabriela de Psicología



Guiso navideño

Vicenta Vera Ferrer (Cocina en Familia)

Ingredientes:

- Muslos y contramuslos de pollo
- Una pechuga de pollo
- 250 gr. de magra de cerdo picada
- 2 dientes de ajo
- Una bolsa de piñones pequeños
- 2 blancos pequeños
- 1 trozo de longaniza blanca
- 1 trozo de longaniza roja
- 2 huevos
- 300 gr. de pan
- 8 patatas
- Sal, aceite de oliva y perejil



Elaboración:

Empezamos por cortar a trozos la pechuga de pollo para que se pique mejor en la picadora y lo picamos junto a los ajos.

A continuación picamos también las longanizas y el blanco quitándole previamente la piel.

En un barreño mezclamos la pechuga picada, la magra de cerdo, los piñones, las longanizas picadas y el blanco.

Seguidamente comenzamos a preparar el pan, se va partiendo a trozos y lo vamos triturando junto con el perejil. Una vez listo se lo añadimos al barreño.

También añadiremos los 2 huevos y mezclamos todo muy bien.

Cuando ya tengamos la masa lista iremos haciendo la forma de las albóndigas.

El segundo paso sería empezar a sofreír los muslos de pollo, cuando estén dorados los pasamos a la olla cubriéndolos de agua junto con un poco de colorante y azafrán durante 30 minutos a fuego fuerte.

A continuación sofreímos las patatas para que no se rompan y cuando estén un poco doradas las pasamos a la olla junto al pollo.

Y por último sofreímos las albóndigas, y una vez listas las pasamos también a la olla. Y lo dejamos todo hervir durante otros 30 minutos a fuego medio, mientras lo vamos probando de sal a gusto de cada uno.

¡Y ya estaría listo el Guiso navideño!



Cocina en familia



TOTI BAR



**¡BEBIDA
INCLUIDA!**



620 84 37 63

C/Uruguay, Alhama de Murcia

ME
NÚ

1

PLATOS AL CENTRO

- **ENSALADA ESPECIAL**
Lechuga, tomate, cebolla, atún, queso fresco, alcachofas y huevo
- **PLATOS JAMÓN Y QUESO**
- **CALAMAR REBOZADO**
- **SECRETO Y POLLO A LA BRASA CON PATATAS FRITAS CASERAS**
- **FESTIVAL DE POSTRES CASEROS Y CAFÉ**

25€/ persona

ME
NÚ

2

PLATOS AL CENTRO

- **ENSALADA CÉSAR**
Lechuga, crotones, queso, bacon, pollo y salsa César
- **PLATOS JAMÓN Y QUESO**
- **CAZUELA DE GAMBAS AL AJILLO**
- **SEPIA A LA PLANCHA**
- **PLUMA Y ENTRECOT A LA BRASA CON PATATAS FRITAS CASERAS**
- **FESTIVAL DE POSTRES CASEROS Y CAFÉ**

30€/ persona

ME
NÚ

3

PLATOS AL CENTRO

- **ENSALADA A LA MARINERA**
Lechuga, tomate, cebolla, salmón ahumado, palitos de surimi, boquerones, huevo y salsa
- **PLATOS JAMÓN Y QUESO**
- **CALAMAR PLANCHA**
- **PULPO A LA BRASA**
- **CABALLITOS, PIRULETAS Y TWISTER**
- **INDIVIDUAL**
- **CORDERO O ENTRECOT A LA BRASA CON PATATAS FRITAS CASERAS**
- **FESTIVAL DE POSTRES CASEROS Y CAFÉ**

38€/ persona



Te llevo 
FLORES.com
del invernadero
a tu casa.

**LA NAVIDAD YA ESTÁ AQUÍ Y EL
REGALO MÁS FRESCO TAMBIÉN.**

**¡PORQUE REGALAR UN PEDACITO DE
NATURALEZA ES REGALAR
VITALIDAD!**

Feliz Navidad



Envío gratuito a toda España en 24/48h





Pastel de almendra con dulce de boniato

Vicenta Vera Ferrer (Cocina en Familia)

Ingredientes:

- 600 gr. de almendras crudas y molida
- 300 gr. de azúcar
- 3 huevos
- La ralladura de un limón
- Dulce de boniato
- 1 huevo para pintar por encima

Elaboración:

Empezamos poniendo el azúcar, la almendra y la ralladura de limón en un bol y mezclamos todo muy bien, si se desea se puede poner canela. A continuación incorporamos los huevos en la mezcla de la almendra, e integramos, podemos hacerlo mejor con las manos. Tiene que quedar una masa húmeda.

Cuando ya tenemos la masa, separamos más o menos la mitad, mientras preparamos una bandeja de horno con un aro desmontable para hacerle la forma redonda y ponemos papel de horno por debajo y empezamos a preparar, primero ponemos la mitad de la masa dentro del aro y con una cuchara mojada en agua la vamos extendiendo por el molde, cuando ya lo tenemos bien extendido quitamos el aro y le ponemos por encima el dulce de boniato. Una vez listo la parte de abajo hacemos el mismo procedimiento con la parte de arriba, ponemos la otra mitad de la masa en el aro desmontable y extendemos, una vez hecha la parte de abajo volcamos el papel encima y cubrimos la otra mitad. Calentamos el horno a 200° y después lo bajaremos a 180°.

Marcamos porciones o triángulos (podemos hacerlo con una regla de cocina). Por último, pintamos con el huevo batido para que coja color y lo introducimos en el horno a 180° arriba y abajo durante 30 minutos.

Para decorar se le puede poner un poco de azúcar glas si se desea. Es un postre muy rico, fácil y rápido de hacer ideal para Navidad.

En el caso de que no os gusta el dulce de boniato lo podéis rellenar bien de crema pastelera o cabello de ángel, ya al gusto de cada uno.



Ingredientes para el dulce de boniato:

- 1 kg. de boniatos sin pelar
- Azúcar
- Dos ramas de canela
- Corteza de limón



Elaboración:

Pelamos y troceamos los boniatos, ponemos la mitad de azúcar que de boniatos.

En una olla ponemos agua a calentar y vamos echando los boniatos, la canela y la corteza de limón, y lo dejamos que hierva durante 30 minutos.

Cuando el boniato esté blando apartamos y lo escurrimos, seguidamente vamos chafando con un tenedor.

Una vez chafado lo volvemos a colocar en la olla con el azúcar y vamos removiendo durante 10-15 minutos a fuego medio hasta que absorba todo el agua, y ¡LISTO!

Cocina en familia





¡ESTAS FIESTAS!

¡No os quedéis sin vuestras bandejas surtidas dulces y saladas!



NUEVA PIZZA

BANDEJA DULCE

TARTELAS VARIADAS Y ALFAJORES

Chocolate, dulce de leche, frutales y limón pie.



BANDEJA SALADA

SURTIDO EMPANADILLAS:

Pollo, Carne, atún, jamón york y queso.



ESCANEA PARA VER LA CARTA

 @tiatotacafe



AVDA. JUAN CARLOS I, 80, ALHAMA DE MURCIA



968 639 405



699 87 23 00



contacto@inmagservices.com



www.inmagservices.com



La salud no espera

PROMOCIÓN HASTA UN 30% EN TU SEGURO DE SALUD

Válido hasta final de año



helvetia
Tu aseguradora suiza.

¡En estas fiestas regala salud!

Feliz Navidad





Aguardentaos

Vicenta Vera Ferrer (Cocina en Familia)



Ingredientes:

- 500 gr. de harina de trigo
- 75 ml. de anís seco
- 200 ml. de aceite de oliva
- Corteza de un limón
- Azúcar y canela

Elaboración:

El primer paso es poner en una sartén el aceite y el limón, lo ponemos a fuego bien caliente para que coja el sabor del limón, retiramos la corteza y apagamos el fuego.

Ponemos la harina en un recipiente de metal, ya que el aceite va a estar muy caliente y le vamos incorporando el aceite poco a poco, a continuación mezclamos bien ayudándonos de las manos, le añadimos el azúcar y el anís y seguimos mezclando, cuando tengamos una masa homogénea ponemos un poco de harina en una tabla de madera y seguimos amasando la mezcla.

Dejamos que la masa se enfríe mientras precalentamos el horno a 180° arriba y abajo y una vez que esté fría empezamos a estirarla con ayuda de un rodillo. Tiene que quedar una masa un poco untuosa, a continuación con el molde de 6 cm vamos cortando circulitos, retiramos el sobrante, lo amasamos de nuevo y hacemos el mismo procedimiento.

Ponemos en una bandeja todas las porciones que nos salgan, separados unos de otros y lo metemos al horno 25 minutos a 180°. Una vez listos los rebozamos en la mezcla de azúcar y canela y los vamos emplatando. Con estas medidas salen aproximadamente 30 unidades. Y ya solo queda disfrutar de uno de los mejores dulces de Navidad.



Cocina en familia



EL CHICHARRA
PANADERIA - REPOSTERÍA

PAN CASERO

Especialistas en
**EMPANADILLAS
MURCIANAS**

Bollería, confitería y más...

Encargos: 608 460 728
C/ Mariano Rojas, bajo 1, Alhama de Murcia

C/ Pío Baroja, 2A, Alhama de Murcia
(junto al recinto ferial)



Lolo
CAFE
BAR

¡Feliz Navidad!

PLAZA DE LA
CONSTITUCIÓN, 2,
ALHAMA DE MURCIA

635 86 38 64



Soza

¡ESTA NAVIDAD QUE TU MESA
BRILLE CON LUZ PROPIA!



Feliz Navidad

646 12 95 31

C/Dr. Fleming, 10
Alhama de Murcia

Trabajo

Amor

Hijos

El Tarot de Verónica

Divorcio

EN UN MAR DE DUDAS TU
MUNDO TIENE RESPUESTA



@vernicapagan_m



Tarot Verónica

Consultas: 606 699 787

Salud

Dinero



Sopa de letras: Villancicos populares



1. La Marimorena
2. Campanitas
3. Arre Borriquito
4. Noche de Paz
5. Adeste Fideles
6. El Tamborilero
7. EL Chiquirritín
8. Blanca Navidad
9. Pastores Venid
10. Rin, Rin
11. Dime Niño
12. Ale Pun Catapún
13. Sal Mirandillo
14. Tan, Tan



Sudoku 1

		7	6					3
4								
8		1	2	7	3			
				5	6			2
	5						8	4
	6	4	3	9	8	5	7	
			8	6		2		7
		9			2		1	
6		2						

Sudoku 2

						6		7
	6			3	2		4	
	7				6			
	8				7	4		
	3				4	8	6	
			6		5	2		
			4	5			3	
3	9		2			7		
8		6		7	3		2	5

TRIBULEX

ASESORES

Feliz
NAVIDAD

Asesoría integral de empresas

Abogados

Administración de fincas

Avd. Sierra España, 1

Alhama de Murcia

Tlf: 968 636 018

M
MATEVICOS
restaurante

**¡YA ESTÁ AQUÍ LA MEJOR
ÉPOCA DEL AÑO PARA
COMPARTIR COMIDAS
ESPECIALES CON LA FAMILIA
Y AMIGOS!**

Calle Fuente del Ral, 93
Alhama de Murcia

868 781 430
606 97 98 21



Soluciones

5	1	2	3	7	9	6	4	8
3	9	5	2	6	1	7	8	4
7	2	1	4	5	8	9	3	6
9	1	4	6	8	5	2	7	3
5	3	7	1	2	4	8	6	9
6	8	2	3	9	7	4	5	1
4	7	8	5	1	6	3	9	2
1	6	9	7	3	2	5	4	8
2	5	3	8	4	9	6	1	7

Sudoku 2

8	5	3	4	9	3	2	6	1	4	
6	1	2	7	4	9	3	2	6	1	4
7	8	9	5	3	2	6	1	4	8	
3	4	5	8	6	1	2	9	7	3	
2	6	4	3	9	8	5	7	1	3	
9	5	3	1	2	7	8	4	6	5	
1	7	8	4	5	6	9	2	3	7	
8	9	1	2	7	3	4	6	5	8	
4	3	6	9	1	5	7	8	2	3	
5	2	7	6	8	4	1	3	9	5	

Sudoku 1



9 diferencias

L	O	.	S	.	T	V	.	S	.	A	L	M	R	I	R	A	N	D	I	L	L	O
A	N	E	R	O	M	I	R	A	M	A	L
D	A	D	I	V	A	N	A	C	N	A	L	B
P	A	S	T	A	T	A	C	N	U	P	E	L	A
S	A	T	I	N	A	P	M	A	C
O	R	E	L	I	R	O	B	M	A	T	L	E
D	I	M	E	N	I	N	O
Z	A	P	E	D	E	H	C	O	N
A	D	E	S	T	E	R	F	I	D	E	L	E	S
A	R	E	B	O	R	I	O	U	I	T	O
E	L	C	H	O	U	R	I	R	I	T	I	N

Sopa de Letras

Calendario de festivos

NOVIEMBRE

Lun	Mar	Mié	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					

- FESTIVOS:**
Martes 1: Día de Todos los Santos.
Jueves 17: Festivo en Mazarrón.
Miércoles 23: Festivo en Lorquí.

DICIEMBRE

Lun	Mar	Mié	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:**
Sábado 3: Festivo en San Pedro del Pinatar.
Martes 6: Día de la Constitución Española.
Miércoles 7: Festivo en Yecla.
Jueves 8: Día de la Inmaculada Concepción.
Viernes 9: Festivo en Torre Pacheco.
Sábado 10: Festivo en Totana.
Lunes 26: Día siguiente a Navidad.

ENERO

Lun	Mar	Mié	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:**
Lunes 2: Día siguiente a Año Nuevo.
Viernes 6: Epifanía del Señor.
Sábado 7: Festivo en Totana.
Lunes 16: Festivo en Lorquí.
Martes 17: Festivo en Albudeite, Campos del Río, Molina de Segura, Ojós y Villanueva del Río Segura.
Jueves 19: Festivo en Ricote.
Viernes 20: Festivo en Ricote.

¿QUIERES SABER CUÁNDO SALE EL PRÓXIMO AUTOBÚS O TREN?



Escanea el código QR o entra en revistaconecta.es/horariosdeautobuses y consulta todos los horarios

CONSULTA LAS FARMACIAS DE GUARDIA ESCANEANDO EL QR O EN

revistaconecta.es/farmaciasdeguardia



Abril & Aguilar centro láser

LÁSER SHR



Tratamientos para el cuidado de tu piel

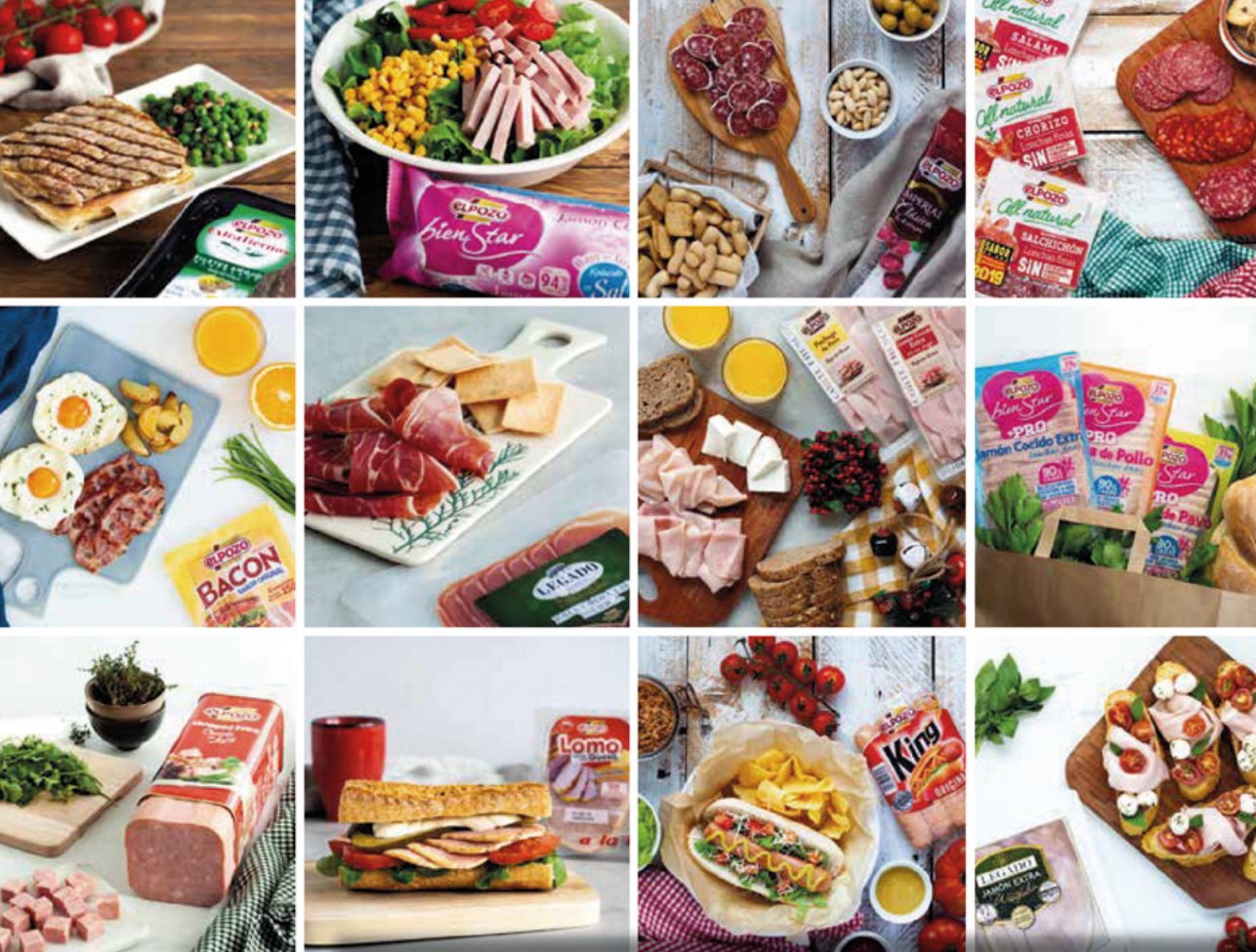


SOLÁRIUM



LA PUBLICIDAD QUE REALMENTE FUNCIONA

647 365 440
comunicacion@revistaconecta.es



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