

EL PREGÓN DE GARGANTA

REVISTA MUNICIPAL TRIMESTRAL
MUY LOCAL, MUY PRÁCTICA

NÚM. 8

AGOSTO 2022

PRECIO: 1,00€

(La mitad del coste)

SANTOS LÓPEZ

VIÑETA CÓMICA

ARQUITECTURA POPULAR
GARGANTEÑA (VIII)

GARGANTA LA OLLA
TERRITORIO AMURALLADO

INFORMACIONES LOCALES,
ASOCIACIONES,

Y MUCHO MÁS...

ELABORADA POR LA COMISIÓN DE PARTICIPACIÓN Y COMUNICACIÓN

Créditos:

Diseño de la portada: Fotografía de Alicia de la Cruz Peris

Maquetación: PerisTech Desarrollo Informático

Colaboradores: Alicia De La Cruz Peris, Miguel Berbel, Victorio Peña Sánchez, Santos López, Carmen Alcalde, CEIP San Martín, Javier de Isusi, Asociación Banca Ética, Jarandilla Dental y Mónica Bujalance

Foto de contraportada: Fotografía de Miguel Berbel

Índice:

- ◆ Editorial
- ◆ Informe del equipo municipal
- ◆ Fiestas importantes del pueblo, propuesta de pequeños cambios por Victorio P. S.
- ◆ Viñeta cómica por Javier de Isusi.
- ◆ CEIP San Martín: Iluminando a quien nos dio a luz.
- ◆ Asociación Banca Ética
- ◆ Relatos de Santos López
- ◆ Cambiar la mirada: ruralizar la sociedad por Carmen Alcalde
- ◆ Jarandilla Dental: ¿Qué es la odontopediatría?
- ◆ Garganta la Olla territorio amurallado: Construcción en piedra seca por Miguel Berbel
- ◆ Arquitectura popular garganteña (VIII): Rehabilitar o demoler por Mónica Bujalance.
- ◆ Contraportada: coleccionable de rincones garganteños por Artben.

En EPG estamos abiertas a vuestra participación y colaboración; vecino, vecina, cuéntanos o escríbenos, haznos llegar contenidos o imágenes para las secciones que componen la revista. Las opiniones y contenidos en general serán responsabilidad de las personas firmantes.

Email de contacto: elpregondegarganta@gmail.com

EDITORIAL

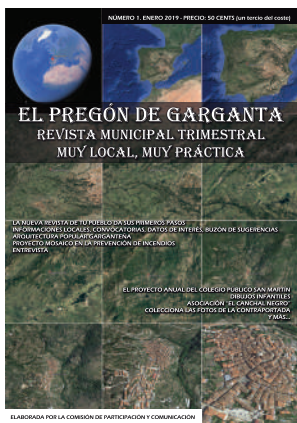
Se publica este número del Pregón al aire de la Semana Cultural garganteña mientras batimos récords de temperatura y sequía a nivel peninsular, por no ir más allá. Las problemáticas derivadas son cada vez más visibles (incendios, mermas en las producciones agrícolas, restricciones de agua para riego e incluso para consumo humano con camiones cisterna empezando a abastecer pueblos cercanos, paisajes insólitos para estas fechas con árboles otoñando... y aún queda agosto, septiembre y no sabemos cómo vendrán.

Lo anterior se combina con acceso cada vez más difícil y caro a recursos básicos y no tan básicos y cuesta no ver estos problemas como una consecuencia del modelo de sociedad que modernamente se ha impuesto. La mayoría de la comunidad científica alerta sobre el cambio climático y cada vez es más común escuchar hablar de crisis sistémica e incluso previsiones de no recuperación, es decir, de que no se trata de una crisis más de la que saldremos para volver a estar como antes, sino de un cambio obligado de ciclo que nos llevará a bucear en aguas desconocidas. Colapso. También existe un sector que niega esta problemática y luego optimismos verdes para que podamos elegir en qué color queremos situarnos cada cual.

Ya hace tiempo que era frecuente escuchar lo de que “al final vamos a tener que volvernos al pueblo” o “aquí estamos así, pero de comer no nos va a faltar, en las ciudades agárrate”, y parece que el contexto va cargando de razón y de realidades estos mantras. Quién sabe si quizá tendremos la ocasión de ver volver a más y más hijos, sobrinos, nietos, y no sólo para las fiestas, y más nuevos pobladores sin vínculo previo que buscan nuevos horizontes. Quién sabe si quizá hará falta hasta organizarse para acogerles de manera que compartiendo lo que hay sea “bien para todos”. Quién sabe si se pondrá a prueba nuestra capacidad de generosidad y a la vez la necesidad de poner límites tanto a los vecinos actuales como a los futuros, de buscar equilibrios.

Aterrizando de nuevo en el Pregón, quién sabe si como herramienta local no irá ganando en posibilidades a la hora de canalizar ideas, propuestas, soluciones. Ahí vuelven a ir unas cuantas en el ejemplar que tienes entre tus manos. Gracias a tí y al equipo colaborador, a las espontáneas y los comercios que sostienen, al ayuntamiento por acompañar y estar receptivo a las ideas que aquí van quedando archivadas como banco de posibles iniciativas.

Ediciones anteriores



INFORME DEL EQUIPO MUNICIPAL

El día 3 de mayo se celebró pleno donde **se aprobó el desahucio del bar “A la verita tuya”** (ubicado en la glorieta de la Serrana) por mayoría.

El día 7 de mayo se celebró en Garganta **el concurso de vino de pitarra de la Vera** con gran concurrencia de participantes y de público. El garganteño Pedro Calero Sánchez participó quedando tercero y primero como participante local.

El 11 de mayo el alcalde estuvo en Yuste en la entrega del premio **Carlos V-2022 al Foro Europeo de la Discapacidad**. Es una ONG que lleva 25 años trabajando en defensa de los intereses de más de 100 millones de europeos con discapacidad. Entregó dicho premio el rey Felipe VI. También estuvo presente el presidente de la Junta, Guillermo Fdez. Vara.

El día 12 de mayo el alcalde asistió en Villanueva de la Vera a una reunión convocada por el presidente de la Diputación de Cáceres, Carlos Carlos, donde asistieron todos los alcaldes de la Vera y teniendo como principales temas a tratar: **la regulación de las zonas de baño y la despoblación en las zonas rurales**. Se habló de elaborar un plan conjunto para tratar la regulación y coordinación entre la CHT y la dirección general de transiciones ecológicas y sostenibilidad.

El 4 de junio el alcalde asistió en las instalaciones de la Diputación de Cáceres a la presentación de la **VIII Edición del Rallye de Extremadura Histórico**, una prueba que reúne a los mejores pilotos de vehículos históricos nacionales y puntuable para el campeonato de España. La prueba salió de Garganta hacia el monasterio de Yuste.

Las obras de la residencia siguen avanzando a buen ritmo y esperamos que esta primera fase esté terminada en septiembre para continuar con la segunda.

Ya se han colocado **las farolas por el paseo que va hasta las Pilatillas**, quedando todo iluminado. Faltan por colocar las que van en la calle que sale del cementerio hasta el puente Cuacos y desde el puente el Bao hasta el merendero.

A primeros de junio comenzaron **las obras para remodelar y ampliar el consultorio médico**, donde se ampliaron las consultas y se hará una sala de curas. Las obras avanzan a buen ritmo.

Se ha puesto en marcha un **programa de pueblos inteligentes, “QUALO”**, para descargar en el teléfono móvil, donde viene toda la información de todos los edificios históricos del pueblo y de todas las tiendas, bares, restaurantes y otras industrias del pueblo. Información importantísima para el turismo.

Se está instalando la **“WIFI” gratis para el pueblo** (sólo exterior) y esperamos que esté en funcionamiento antes del 15 de julio.

El 23 de junio se celebró pleno donde se trataron los siguientes temas:

- **Pagar cuota al OARGT**, que es la asociación de municipios con embalses, de los ingresos que nos corresponden.
- Se aprobó la memoria para **arreglo de los carriles de Siriales y Longueras**.
- También se aprobó una declaración de intenciones para poder iniciar **trámites del desarrollo urbano de una unidad de ejecución por la zona de la piscina municipal**.

Se terminó la nave para caberos que se estaba haciendo por la Quebrá. Ahora sólo faltan los permisos y autorización para que vengan las primeras cabras.

Después de dos años sin poder celebrar ninguna fiesta por el Covid-19, este año hemos disfrutado de las **fiestas de Santa Isabel** con mucha afluencia de gente. El día de Santa Isabel nos honró con su presencia el alcalde de Plasencia, que asistió a los actos religiosos y al baile de las Italianas.

Los festejos taurinos este año contaban con las novedades de suelta de vacas por la noche el día 3 y encierro desde el cruce de la carretera de Yuste hasta la plaza. Los festejos han transcurrido con toda normalidad y muy del agrado de toda la gente. Sólo hubo dos o tres incidentes leves, por lo demás todo normal.

Hubo **orquesta y charanga** que animaron las noches y los días, donde los garganteños han disfrutado con muchas ganas después de dos años sin fiestas y mucha alegría.



El Garganteño

Productos Típicos
Miel Artesana,
Frutas y Verduras

Calle Chorrillo Nº8
Garganta la Olla
www.elgarganteño.es



Pimentón de la Vera
Dulces típicos
Bombones de higo
Miel 100% natural
Mermelada
Hurdanitos

Tu Rinón

Productos típicos
y golosinas


Cervezas artesanales
Licores y vinos
Quesos
Embutidos
Tasajo de cabra
Aceites y vinagres


C/Chorrillo, 3 · Garganta la Olla · Tfno: 654 994 648

Taberna Las Gemelas

GRAN VARIEDAD DE RACIONES
Especialidad en Croquetas de Boletus
Vinos Extremeños y de Pitarra

C/ Rodeo 18
Garganta la Olla (Cáceres)

 Taberna las gemelas
Tlf: 927 179 583/669 560 241



Antigua cuadra del S.XVI
Restaurada y Acondicionada

Hotel Rural Carlos I



Avda de la libertad, s/n - Garganta la Olla
Tfno.: 927 17 96 78 - Fax 927 17 96 28
www.hotelruralcarlosprimero.com
info@hotelruralcarlosprimero.com



La Pílanza

DEGUSTACIONES • PRODUCTOS 100% EXTREMEÑOS
KULTURGASTROVINOTEKABIRRATEKA

927 179 609 
lapianza@gmail.com 
Plaza 10 de mayo
GARGANTA LA OLLA (Cáceres) 



Excmo. Ayuntamiento de Garganta la Olla

Plaza 10 de Mayo, 1 10412
Garganta la Olla
(Cáceres)

T: 927 17 96 99
F: 927 17 95 12
www.gargantalaolla.es

Restaurante La Fragua

Cocina tradicional

C/ Toril, 4
Tlf: 927 17 95 71
Móvil: 606 96 46 32
10412 Garganta la Olla (Cáceres)




GARGANTA LA OLLA TURISMO
Promociona tu negocio en
nuestra página web
www.gargantalaollaturismo.es

Desde: **5€** al mes+iva

Contacta con nosotros
Tfno: 659 40 85 30
info@gargantalaollaturismo.es
[@gargantalaollaturismo](https://www.instagram.com/gargantalaollaturismo)  



FARMACIA

Gda. Laura Muñoz García

FIESTAS IMPORTANTES DEL PUEBLO

PROPUESTAS DE PEQUEÑOS CAMBIOS

Fiestas Tradicionales de Santa Isabel

Primer viernes del mes de julio la fiesta, sábado y domingo los toros. El jueves sería la víspera. Al día de la fiesta deben seguir los toros, todo junto, así seguiríamos siendo los primeros toros de la Vera como festejo sin solaparse con los de Aldeanueva y mejorando la economía del sector de las tiendas, restaurantes y bares.

Esto permite también las relaciones sociales con otros pueblos y las familias, ya que muchos tenemos hijos y nietos que entre semana no pueden venir por razones de trabajo. Sin embargo los fines de semana sí.

Otros pueblos han hecho mayores cambios en número de días o lo han adelantado, como en Cuacos que pasaron de septiembre a agosto las fiestas.

Por cierto, hablando de estas fiestas, según un hombre que hizo mucho por Garganta en todos los sentidos las Italianas bailaban antiguamente a la Virgen del Rosario en vez de a Santa Isabel. Pero eran otros tiempos, quizá las fiestas se adaptaban más por fechas a la producción de seda, que fue un sector importante en el pueblo.

Fiestas del Santísimo Cristo del Humilladero

Cuando caiga entre semana se podría cambiar al fin de semana más cercano al 14 de septiembre. Se nota mucho cuando cae en sábado el día grande, viernes víspera y domingo llevarle.

Romería de San Martín

Se podría hacer “el sábado de Piedra” en vez de lunes y habría más ambiente.

Esto es sólo razonamiento, con argumentos encima de la mesa para disfrutar de los bailes y trajes, de las Italianas, de los bailantes, que están muy bien y son de los mejores de la comarca de la Vera. Es una opinión.

Victorio P.S.



LA
SERRANA
DE LA VERA
¡ME QUEJARÉ!





Iluminando a quien nos dio a luz

“Hágase la luz” es el proyecto intercentros en el que este año está inmerso nuestro colegio. Considerando la luz como protagonista fundamental de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje en cada una de las áreas, hemos diseñado y programado diferentes actividades, desde una perspectiva competencial, relacionadas con la temática del proyecto.

Muchas han sido las propuestas desarrolladas durante estos meses y todas ellas podían ser contadas en esta revista, pero por encima de todas queremos destacar una: “Iluminando a quien nos dio a luz”, con la que hemos querido dar luz a quien dio a luz, pues nos parecía muy interesante y necesario iluminar a esa persona tan importante: mamá. Por eso, hemos invitado a todas las madres de niños y niñas del cole a participar en esta actividad en la que queríamos poner el foco en ellas como madres, con sencillez, para contar cómo han sido sus vidas desde la infancia, adolescencia, como estudiante, hermana o madre...

Desde el segundo trimestre, semanalmente, las madres de los niños y niñas del cole han venido al centro a cada una de las clases en las que había uno de sus hijos o hijas para hablarnos de ellas, sobre cómo era su vida cuando eran pequeñas, a qué jugaban, dónde se criaron, qué aficiones tenían, cómo pasaron la adolescencia, cómo se enamoraron, si estudiaron o trabajaron, cuál es su película favorita o su libro preferido, qué canción forma parte de la banda sonora de su vida...

Todas las visitas han tenido en común los nervios antes de la intervención, provocados por la incertidumbre que supone enfrentarse a un proceso no habitual y a las dificultades que sentimos al hablar de nosotras mismas sacando del recuerdo vivencias pasadas que nos remueven o nos hacen retroceder a situaciones complejas, que no tienen por qué ser negativas, pero que conservan un punto de nostalgia capaz de provocar en nosotras sentimientos y emociones que nos sobrecogen.

En mayor o menor medida, antes o después, en todas las intervenciones esa intranquilidad desapareció por completo cuando sentían que se encontraban en un entorno amable y seguro, percibiendo el interés de las niñas y niños del grupo por las vivencias de cada una, considerando a la madre protagonista la persona más importante del mundo en ese momento, independientemente del tipo de experiencias vitales que estuviese compartiendo; entre otras cosas, porque nos hemos dado cuenta de que todas y cada una de las madres ha dedicado una gran parte de su vida a intentar dar luz al camino que recorren sus hijos e hijas con amor, cariño, pasión, entrega y algún desvelo.

Compartir tanta diversidad de experiencias de vida ha sido altamente enriquecedor para todo el alumnado y cada intervención ha servido para poner en valor a todas las madres que han pasado por el colegio para ser iluminadas.



ASOCIACIÓN BANCA ÉTICA

LA PROVINCIA DE CÁCERES CONTARÁ CON UNA ASOCIACIÓN DE BANCA ÉTICA

La Asociación "A La Verita" ha organizado jornadas online y presenciales para la promoción de una Asociación de Banca Ética en Cáceres gracias al apoyo de la diputación de Cáceres, ahora mismo estamos en el proceso de constitución de la Asociación de la Asociación de Banca Ética de Cáceres.

PRINCIPIOS DE LAS FINANZAS ÉTICAS. OBJETIVOS DEL NUEVO MODELO

La aparición de este nuevo enfoque obedece a una mayor conciencia de ahorradores e inversores que abogan por un sistema financiero responsable, transparente y que, sobretodo, responda a las necesidades de desarrollo humano y social.

Los 5 principios que se pueden situar en la base de las finanzas éticas:

- **Transparencia:** los ahorradores e inversores tienen el derecho a saber cuál es el destino de su dinero y en qué se está invirtiendo. Además, es fundamental que exista claridad en la relación que les une con la entidad financiera correspondiente.
- **Utilidad social:** los proyectos avalados por las corporaciones deben apuntar hacia temas como la creación de empleo, la ayuda a la inversión socio-laboral o la reducción de la desigualdad, entre otros.
- **Apoyo y negociación:** las entidades no solo se centrarán en la recuperación de los fondos prestados; harán lo posible por negociar y ayudar a sus clientes.
- **Viabilidad:** las corporaciones que apoyen las directrices de la banca ética no aprobarán proyectos inviables que pongan en riesgo el capital de las personas ni perjudiquen los entornos donde se implementarán.
- **Responsabilidad:** por un lado, la banca ética evaluará la responsabilidad del inversor; por el otro, estudiará cada una de sus decisiones tomando siempre como referente el desarrollo humano y social.

¿QUÉ ES UN BANCO ÉTICO Y QUÉ ES UNA ASOCIACIÓN DE BANCA ÉTICA?

Para contextualizar es importante saber conocer qué es la banca ética y qué es una asociación de banca ética y las oportunidades que ofrecen a las personas.

Un banco ético es una entidad bancaria como cualquier otro banco pero que se rige por una serie de valores, los principios de la Banca ética; son iniciativas surgidas como alternativa a la banca tradicional, cuyo principal objetivo es dar un nuevo enfoque a las prácticas y los servicios que se prestan desde las entidades financieras basado en sus beneficios para la sociedad. Los principales Bancos éticos que trabajan en el territorio nacional son: FIARE BANCA ÉTICA, TRIODOS y COOP 57.

¿Que diferencias existen entre un banco ético y un banco tradicional?

En primer lugar, la banca tradicional solamente se preocupa de la rentabilidad económica no de la rentabilidad social, por eso los estudios técnicos que realiza son solo de tipo económico, nunca de tipo ético, social o medioambiental.

En segundo lugar, la banca tradicional se ha especializado en inversiones de tipo especulativo, que proporcionan grandes beneficios, pero no satisfacen las necesidades de la economía real. La banca ética centra sus inversiones en economías locales y en sectores normalmente olvidados por la banca tradicional

La tercera diferencia está en los salarios. Mientras la banca tradicional mantiene diferencias astronómicas entre lo que cobran los trabajadores y directivos, la banca ética dispone de unos topes de diferencias salariales.

En cuarto lugar, la banca tradicional está formada por grandes inversores que exigen una remuneración por sus acciones participativas. La banca ética carece de grandes accionistas, la mayoría son pequeños ahorradores, y muchos de ellos rechazan cobrar ningún tipo de beneficio por el dinero que invierten.

Otra diferencia más es el ratio de morosidad, el de la banca ética se situó el año pasado por debajo del 4,25%, una tasa muy inferior al del sistema financiero tradicional que alcanzó el 13,42%.

Finalmente, la banca tradicional ha sido intervenida y rescatada con dinero público para seguir funcionando. La banca ética no ha necesitado ningún tipo de ayuda debido a su exclusiva inversión en la economía real, eso da cuenta de su solvencia y viabilidad económica.

Por otro lado, en una **“Asociación de Banca Ética”** la figura jurídica es Asociación sin ánimo de lucro, es una entidad parabancaria que está compuesta por personas que se organizan entorno a poner sus ahorros al servicio de la sociedad, entre las personas ahorradoras crean un fondo de dinero que sirve para financiar proyectos que estén dentro de los principios de la banca ética. Por ejemplo, ASOCIACIÓN DE BANCA ÉTICA DE BADAJOZ. <https://bancaeticabadajoz.es/>.

¿QUE FINANCIA UNA ASOCIACIÓN DE BANCA ÉTICA?

- Una asociación de banca ética **solo financia proyectos que sean interesantes para mejorar cualquier aspecto de la sociedad**. No se basa en aspectos especulativos para realizar sus inversiones, sino que impulsa actividades que permitan un desarrollo social, como la educación o el comercio justo, o proyectos sostenibles que se preocupen por temas medioambientales o energías renovables.
- **Escapan de los comportamientos poco éticos y reprobables de la banca tradicional**. Este es uno de los motivos de su creación, ya que las malas prácticas cometidas por el sector financiero han provocado la demanda de nuevas entidades financieras preocupadas por la economía real de la sociedad.
- **No invierten en proyectos de dudosa ética y que puedan ser negativos para la sociedad** por diferentes motivos. No aceptan la financiación de sectores como la industria armamentística, energía nuclear, banca tradicional y cualquier empresa que no comparta valores éticos y sostenibles.
- Una asociación de banca ética es un **ejemplo de transparencia para sus socios y usuarios**. Ponen sus cuentas a disposición de todas aquellas personas que estén interesadas en verlas. Un ejemplo de transparencia con el que demuestran su actividad principal y los proyectos a los que suelen financiar, para que sepan en qué se invierte su dinero.
- Ofrece posibilidades de **financiación para las personas excluidas de la banca tradicional**. Este es uno de los principales objetivos, ya que se lucha contra la exclusión de gran parte de las personas que no pueden ver cumplidas sus necesidades de financiación para impulsar proyectos profesionales.



Existe una red estatal que acoge todas las entidades que hacen actividad parabancaria ética en ámbitos locales, esta red se llama REFAS (Red de Finanzas Alternativas y Solidarias). <https://www.refas.org/>



RELATOS DE SANTOS LÓPEZ

Poesía contada por mi tía Candela Mozas Garganteñas

Doncellitas Garganteñas
dijo verdad el que dijo
que sois sanas y risueñas
como los campos floridos.

Las rosas os dan colores
aroma os dan las violetas
los mozos os dan amores
y letra en verso los poetas.

Rudo trabajo amigas
a ellos os entregáis sin queja
hacendosas como hormigas
laboriosas como abejas.

Sois las palomas torcaces
en los montes Garganteños
arrulláis vuestros andares
con cantares halagüeños.

tenéis toda la belleza
todo el gracioso buen ver
que puede la naturaleza
dar a un cuerpo de mujer

mas esa gran hermosura
no es vuestra prenda mejor
hay otra más casta y pura
hay otra con más valor.

conocéis a una lozana
flor de exquisita bondad
es una virtud cristiana
que se llama honestidad.

la virtud es el aroma
del alma de la mujer
con ella es blanca paloma
pero sin ella, que hade ser.

cuerpo que el vicio ha comprado
alma al demonio vendida
es como un trapo manchado
que se pisa y que se olvida.

Simpáticas Garganteñas
dijo verdad el que dijo
que sois bellas y risueñas
como los campos floridos

yo que os quiero bien
quiero que digan verdad
y digan que sois también
modelo de honestidad.

porque una linda doncella
sin la virtud de pudor
es una rosa muy bella
pero con muy mal olor.

Santos López





Especialidades

Aroz al carbón
Migas Extremeñas
Resuelto de boletus
Cabrito en caldereta
Coado de cabrito y cochinillo
Queso gratinado con cebolla dulce



*Cocina Tradicional Extremeña
Comida Casera*

Especialidades

Cochinillo Frito Caldereta de Cabrito
Setas de Temporada Callos en Salsa
Croquetas Caseras Orejas en Salsa

PRODUCTOS DE LA HUERTA

Apostamos por los productos de nuestra tierra
Amplia variedad en Ribera del Guadiana
y Cervezas Artesanas Extremeñas



**Marsan elabora sus
Productos Cárnicos y
Embutidos Artesanos
ofreciendo la mejor calidad**

Gárganta la Olla **Jaraiz de la Vera**
C/Gradas Nº2 Plaza Santa Ana Nº54

Talayuela **Candeleda**
C/Manuel Mas Nº55 Av. Ramón y Cajal Nº60

www.embutidosmarsan.es

Grupo
Dentality
clínicas dentales

Av. del Salobar, 10
10400 - Jaraíz de la Vera
Tfno: 927 46 08 08

C/ Alfonso VIII, 9
10600 - Plasencia
Tfno: 927 70 09 38

C/ Carnicerías, 10-A
45600 - Talavera de la Reina
Tfno: 95 68 49 00

CAMBIAR LA MIRADA: RURALIZAR LA SOCIEDAD



**GARGANTA LA OLLA,
SALÓN DE LA 3º EDAD**

**Lunes, 24 y 31 de Enero
+ 7 y 14 de Febrero
16:30h - 18:00h.**

La Federación de Asociaciones de Mujeres y la Asociación de Mujeres La Serrana invitan a:

Gestión emocional, comunicación y buen trato

Taller vivencial para adultos y niños/as

Las sesiones se realizarán simultáneamente con un grupo de adult@s y otro de niñ@s, que en algunos momentos harán dinámicas conjuntas.

Facilitan: Manuela Gutiérrez y Carmen Alcalde



Aforo limitado

Inscribirse con :

Esther (presidenta asociación La Serrana): 699 17 92 31



Ejecutan:



Colabora:



Organiza:



Subvenciona:

Sobre el Taller de Gestión emocional, comunicación y buen trato.

Hace algunos meses, Manuela Gutiérrez y Carmen Alcalde, integrantes de la **Asociación "CALINCHA Teatro social y género"** facilitaron el taller para familias **"Gestión emocional, comunicación y buen trato"** en la Casa de la Cultura del pueblo, al que asistieron un grupo numeroso de vecinas/os de diferentes edades, quedando en general muy contentas/os con la experiencia.

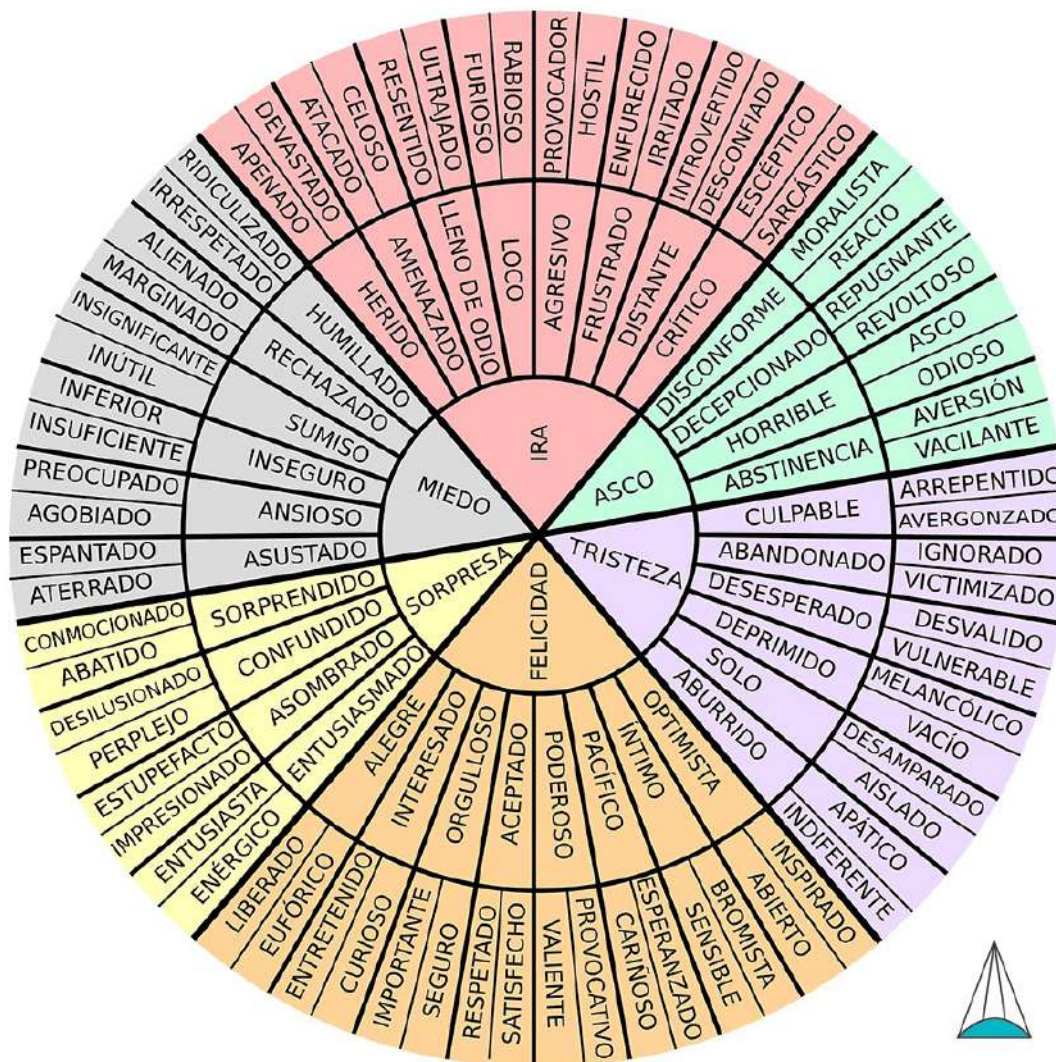
El taller formaba parte de un proyecto subvencionado por la Diputación de Cáceres, que presentó la **Federación de Asociaciones de mujeres de La Vera** y que se ha realizado en 4 pueblos de la comarca. En Garganta hicimos 8 sesiones, trabajando paralelamente con un **grupo de niñas/os y con otro de adultas/os**, lo que permitió que asistieran al taller todos o varios miembros de una misma familia.

A lo largo de las sesiones, hicimos un **recorrido creativo para identificar las emociones básicas**, nombrarlas y expresarlas a través del cuerpo, el baile y el juego, llegando a **conectar con las necesidades que hay detrás de cada una de ellas para actuar en consecuencia**.

El taller fue vivencial y los contenidos teóricos se vincularon en todo momento a ejercicios experienciales. Nos apoyamos en distintas dinámicas: de relajación, de movimiento, de escucha activa, etc. Creando espacios tanto individuales como grupales y haciendo varios ejercicios en parejas.

Gracias a la participación del grupo y al **cuidado de la escucha** por parte de todas, respetando sin juicio las vivencias de cada persona desde el **respeto**, se fue creando un **espacio de confianza y seguridad**. En él pudimos compartir sentimientos, inquietudes y dificultades, generando un clima de empatía y de apoyo mutuo donde poder experimentar ciertos retos y fomentar de manera creativa algunas habilidades para manejar nuestras emociones, comunicarnos y relacionarnos con las demás desde el buen_trato.

Por ello creemos que ha sido una experiencia de crecimiento personal y grupal nutritiva que **ha servido para unirnos un poco más entre vecinas/os, ampliando la red de apoyo local y la necesidad de pertenencia** a la comunidad que tenemos todas las personas.



Aprovechamos para compartir algunos apuntes sobre las emociones:

Expresar las propias emociones, implica compartir parte de nuestra intimidad y **a veces resulta incómodo o vergonzoso**, pues normalmente no aprendimos a hacerlo. Sin embargo, una vez que atravesamos esa barrera, suele ser gratificante reconocer que la tristeza, la rabia, la alegría y el miedo (así como las demás emociones), son comunes a todas las personas, lo que nos ayuda a conectarnos a pesar de nuestras diferencias.

Pueden ser, como el clima, estables o muy cambiantes y **nos acompañan a lo largo de toda la vida**. Nos informan de lo que nos pasa aquí y ahora y nos ayudan a identificar nuestras necesidades, a tomar decisiones y a comprender a otras personas. También participan en la memoria para seleccionar qué datos recordar.

No hay emociones buenas o malas aunque unas son más agradables que otras de experimentar. Todas son universales y no se pueden anular, sin embargo a veces tendemos a reprimirlas, desviarlas o tapar unas con otras. Al hacer ésto, el cuerpo se expresa **somatizando**, es decir, transformando un estado psíquico en un síntoma orgánico como pueden ser dolores o tensiones musculares, ansiedad, dificultad para conciliar el sueño, problemas digestivos, agotamiento, etc. Lo que evidencia la inseparable relación entre nuestra salud física, mental y emocional.

Aunque no podamos decidir cómo sentirnos, así como no podemos decidir la temperatura que hará o que llueva o salga el sol en un momento dado, **sí podemos decidir sobre nuestras conductas**, es decir, sobre cómo reaccionamos ante un estímulo o situación concreta.

Las emociones son algo a transitar e igual que vienen, también pasan, como las estaciones del año, el día o la noche. Es muy frecuente sentir dos o más emociones al mismo tiempo, igual que en el cielo vemos a veces nubes y claros.

A veces las tapamos o nos enganchamos en una emoción de modo que no la dejamos ir, bloqueando nuestro estado a pesar del paso del tiempo y del cambio de nuestras circunstancias. Por eso es importante percibir cómo nos sentimos, escuchando las señales que nos dá el cuerpo y actuar en coherencia con ellas para estar en contacto con el presente, dando respuestas diferentes y ajustadas a cada situación.

Las emociones necesitan ser expresadas libremente y no ser escondidas. Es ésto, las niñas y niños suelen ser muy buenas/os maestras/os, pues transitan fácilmente de una emoción a otra sin juzgarse. Al crecer recibimos mensajes del tipo “temer es de cobardes” o “llorar es de débiles”, lo que otorga mala fama a emociones profundamente humanas como son el miedo, tan necesario para protegernos ante un peligro, o la tristeza, que nos permite superar pérdidas, desilusiones o fracasos.

Por todo ello, os animamos a compartir con personas cercanas cómo os sentís y a escuchar con atención plena, sin emitir juicios de valor. Algo sencillo y muy saludable.

Y por último, **nombramos algunas de las cosas que hicimos:**

- Practicar la escucha activa y la co-escucha.
- Compartir diferentes estados emocionales con otras personas desde el respeto.
- Identificar las emociones, discernir entre ellas y expresarlas. (Adjuntamos “la rueda”)
- Desbloquear las articulaciones y relajar la musculatura para trabajar sin tensión.
- Re-conocer el cuerpo de manera integral, abrir la percepción sensorial y espacial para identificar las sensaciones físicas que nos informan de cómo estamos.
- Identificar el mensaje y sentido de cada una de las emociones básicas.
- Jugar y experimentar cosas nuevas para salir de patrones de conducta pre-establecidos.
- Incrementar la libertad del movimiento a través de la expresión corporal y la danza.
- Favorecer tanto la autoregulación personal como el apoyo mutuo.
- Reconocer el poder personal para las mujeres y niñas.
- Reconocer la vulnerabilidad y dependencia para los hombres y niños.
- Practicar dinámicas de cuidados y buen trato.

Estamos muy agradecidas a cada una de las personas que participastéis y esperamos darle continuidad al taller el curso que viene **¡Salud!**

Carmen Alcalde.



La Enramada
casaenramada@gmail.com
Tel.: (+34) 639 36 00 07 / 651 30 08 96

S San Lorenzo de Garganta la Olla
 Sdad. Coop. Ltda.

Avda. de la Libertad, 27
 Tfnos. 927 17 95 62/63 - Fax 927 17 95 75
 10412-GARGANTA LA OLLA (Cáceres)
 garganta@ac-vallejerte.es



TALLERES
Fredi Lopez

- Diagnos de Inyección**
- Montaje y Equilibrado de Neumáticos**
- Mecánica en General**

C/. Trasera Parque, s/n.
 10412 GARGANTA LA OLLA (Cáceres)

Fredi Lopez Vicente

927 17 95 55

Santander
 Corporate & Investment Banking

Ana María García Domínguez
 Agente Colaborador

Solano, 13. 10412 Garganta la Olla (Cáceres)
 Tel. 927 179 652 - Móvil: 697 989 824
 e-mail: anamgarcia@agentes.bancosantander.es

PubliJaime

BODAS- BAUTIZOS Y COMUNIONES

EQUIPACIONES - TAZAS - COJINES

CAMISETAS - PEÑAS - SUDADERAS - GORRAS

ROPA LABORAL

TODO PERSONALIZADO EN EL MOMENTO

MACOTRANS

Tu empresa profesional
 del transporte
 y materiales de construcción



BRICOGARDEN

Bricolaje, ferretería
 y jardín
 ¡ Hazlo fácil !



CERÁMICA Y BAÑOS



BRICOLAJE Y HERRAMIENTAS



MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN



MAQUINARIA DE JARDÍN

C/ Majuelo, 4 - 2º
 10412 Garganta La Olla (Cáceres)

649 935 572
639 390 777

C/ Chorrillo, 57
 10412 Garganta La Olla (Cáceres)

macotrans1997@gmail.com
www.macotrans.es



PerisTech Desarrollo Informático
 Tfno:659 40 85 30 - Email: peristech@gmail.com
 www.peristechdesarrolloinformatico.com



Diseño Web

Páginas Web
 Tiendas Online
 Blogs
 Redes Sociales
 Posicionamiento
 SEO



Diseño Gráfico

Logotipos, Marca
 Corporativa
 Tarjetas, Flyers,
 Carteles, Trípticos,
 Imágenes para
 Redes Sociales,...



Diseño Audiovisual

Fotografía
 Corporativa,
 Edición y
 Adaptación de
 imágenes para tu
 web o tienda online

JARANDILLA DENTAL

¿QUÉ ES LA ODONTOPEDIATRÍA?

La odontopediatría es la rama de la odontología que se encarga del diagnóstico y tratamiento de las enfermedades dentales infantiles desde la temprana infancia hasta la entrada en la pubertad. Desde Jarandilla Dental podemos ayudar a que los pequeños de la casa tengan una adecuada salud dental.



El objetivo de los tratamientos de odontopediatría es acompañar el crecimiento y desarrollo de una correcta dentición para detectar y evitar problemas bucodentales severos en la edad adulta. En esta edad es muy importante incorporar buenos hábitos de salud e higiene dental, así como dar respuesta inmediata a problemas que puedan aparecer.

Entre las enfermedades y problemas que pueden aparecer en estas etapas y que requieren de una acción inmediata, destacan las caries y los traumatismos dentales.

¿Qué tipos de tratamientos se realizan en la odontopediatría?

Los tratamientos de odontopediatría pueden variar en función de si se hacen sobre los dientes de leche o sobre los definitivos. También dependen de la gravedad del problema a tratar.

Pulpotomía y pulpectomía

Son tratamientos muy similares a la endodoncia que se realiza en adultos. Se realiza para tratar las caries que han afectado a la pulpa o nervio de los dientes de leche. El primer paso de este tratamiento es la pulpotomía, que extrae la cámara pulpar del diente. Cuando está muy avanzada, se realiza una pulpectomía, que consiste en extraer por completo la pulpa, tanto la que está localizada en la cámara como en los conductos radiculares para después sellarlos.

Empastes u obturaciones

En casos de caries, se utiliza un relleno cuando solo afecte al esmalte o a la dentina pero no a la pulpa, se puede colocar también una corona si la caries es muy extensa para proteger el diente.

Aplicación de flúor

La odontopediatría tiene una gran parte preventiva, y el tratamiento preventivo más utilizado es el de la aplicación de flúor. El flúor se utiliza para ayudar a que los dientes crezcan fuertes y sanos, y a endurecer el esmalte.

Ortodoncia interceptiva u ortopedia

Se utiliza para corregir y guiar el crecimiento de los huesos maxilares, ya que en edades tempranas es más sencillo hacerlo y se pueden evitar problemas graves en el futuro.

Ventajas de la odontopediatría

- **Mejora y corrección de hábitos.** Hábitos perjudiciales como chuparse el dedo o empujar los dientes pueden causar problemas en el desarrollo de los maxilares.
- **Mejora de la mordida.** Corregir problemas de oclusión como la mordida abierta, cruzada o la sobremordida.
- **Corrección del crecimiento.** El crecimiento de la mandíbula y el maxilar tiene que ser adecuado para acomodar los dientes emergentes.
- **Prevención de riesgos futuros.** Los tratamientos odontopediátricos tienen funciones preventivas, para evitar que los dientes definitivos acaben saliendo en posiciones perjudiciales.
- **Evita el dolor.** Principalmente las caries, pueden causar dolor en edades tempranas, curarlas o prevenirlas puede evitar estas molestias en los más pequeños.
- **Sonrisa feliz y sana.** Tanto en la etapa de crecimiento como de adultos, los tratamientos odontológicos permiten mantener una sonrisa sana y, a la larga, los beneficios estéticos también pueden tener un impacto en la autoestima.



Jarandilla dental

Dr. García Navarro

Cuidamos de su sonrisa, cuidamos de ti.

📞 927 618 006

✉ info@jarandilladental.com

📷 Síguenos

📱 613 173 808

🌐 www.jarandilladental.com

📘 Jarandilla Dental

📍 Av. Soledad Vega Ortiz N°147, 10450 Jarandilla de La Vera

GARGANTA LA OLLA TERRITORIO AMURALLADO

LA CONSTRUCCIÓN EN PIEDRA SECA

Riqueza cultural y agrícola

Uno de los patrimonios en la sombra que tenemos aquí son los miles de kilómetros construídos para aterrizar la sierra, los millones de toneladas de piedra y tierra desplazados durante siglos para convertir en cultivable desde la ribera de cualquier garganta hasta bien alta la sierra incluyendo muchas caras nortes. Es un ejemplo muy tangible, muy visible de cómo de generación en generación lo "normal" ha sido la mirada del largo plazo, el cuidado de lo que se encontraban para mantenerlo de cara a quienes vendrán, la calidad de pensar en lo duradero casi eterno y en las necesidades básicas del día a día.



No es una peculiaridad de Garganta la Olla, ni de la península ibérica, ya que en los cinco continentes -en unos más, en otros menos- está presente la construcción utilizando los materiales locales adaptándolos a los usos. La Vera como comarca es uno de los enclaves señalados dada su morfología serrana y la vocación agrícola que le da la presencia de mucha agua tanto de gargantas como manantiales en combinación con el microclima tan benigno por ser la cara sur de Credos. Además, lo arenoso del terreno lo hace más sensible a la erosión sobre todo cuando las lluvias son torrenciales en ocasiones, y si no se sujetara la tierra quedaría pronto lavada, todo hecho canchales. Es decir, aquí la agricultura es una obra faraónica que ha fijado una de las poblaciones agrícolas más densas de la península durante siglos en combinación con el pastoreo principalmente de cabras.

Tampoco se limita la construcción en piedra seca (seca porque no se utiliza ninguna masa, sólo piedra) a los muros de los bancales o terrazas; ahí están los muros de contención de caminos, los chozos de bóveda, los corrales, las "majás", pozos, regueras, presillas, locales, cercas, algún túnel en minas de agua, empedrados en los caminos, en las eras... Construcciones muchas que sobreviven a sus humildes constructores y a las generaciones siguientes, especialmente si lo mantienen. Ya estamos viendo cuánto duran las modernas obras, los modernos materiales y sobre todo la lógica de lo rápido y a la vez "barato" si no se incluyen los costes invisibilizados. Esto bien merece un cuestionamien-

to y un reconocimiento de lo antiguo más allá del romanticismo o lo pintoresco que a veces lleva a la imitación burda.

Convertir una ladera en terrazas

Es difícil imaginarse ahora abancando laderas sin romper, lo que en su momento y sin los medios actuales suponía sacar piedras y piedras, algunas ciclópeas, para comenzar paredes siguiendo curvas de nivel. El siguiente paso, o simultáneamente, consistía en mover tierra para ir rellenando eso sí, guardando lo mejor para la capa más superficial.

Como tantas otras tareas del medio rural, era realizada en grupo y en combinación con animales de carga y tiro, es decir, implicaba una organización con cierta sofisticación tanto de diseño y planificación como de reparto de funciones. Había ahí un saber, un conocimiento de raíz puramente popular.

Luego venía la parte de llevar el agua, para plantar o sembrar, mediante regueros si era en las cercanías de alguna garganta o fuente, o mediante burros cargados de aguaderas si era en secano (la inmensa mayoría del territorio eran olivos, higueras y castaños). Hoy día hemos puesto en regadío muchísimo terreno, buscando el límite de lo viable, de lo sostenible. O rebasándolo, como es más claro ver con los actuales planes de nuevos regadíos, cultivos superintensivos, pantanos, etc. en un claro contexto de sequía creciente y sobreproducción acompañada de precios irrisorios para los productos agrícolas. Pero este tema lo dejaremos de momento a un lado para podernos centrar en la piedra.



Agradecimientos a Alberto por estas paredes y por dejarnos fotografiarlas

Levantar una pared que se ha caído en un huerto

Con el permiso de los muchos que saben más que yo de esto, muchos mayores y varios jóvenes en este pueblo son auténticos maestros por cierto, me atrevo a resumir el proceso.

Esta típica tarea de invierno consiste en dar una serie de pasos sin prisa pero sin pausa y con más maña que fuerza. Primero retirar la piedra caída intentando clasificarla un poco por tamaños y formas, incluso acabando de tirar las partes de pared que quedan de pie pero inseguras. Conviene tener cuidado de retirarlas suficientemente hacia atrás para poder luego trabajar cómodamente y pensando que después de la piedra se acumulará tierra también, tanto la que ha ido cayendo con la piedra como la que cavemos para intentar llegar al arcillón en caso de que haya que arrancar desde la base. Esta primera parte necesitará de una azada y agradecerá el uso de guantes, como el resto del manejo de piedras. Suele ser imprescindible también la palanca y una barra o barrón para soltar piedras grandes o para luego desplazarlas.



Después se comienza a levantar pared haciendo una base bien firme con piedras grandes y con buenas caras a ser posible. Si la pared a levantar es de más de un metro y medio es más recomendable montar unas miras verticales y usar cuerda para mantener bien el nivel según vayamos subiendo. Siempre irán haciendo falta piedras pequeñas para ir calzando las ya puestas o para hacer buena base a las que vendrán después. Incorporamos entonces la siguiente herramienta, la maceta o piqueta para ir rompiendo alguna esquina, golpeando alguna piedra. En la colocación de piedras es muy importante que queden levemente inclinadas hacia adentro y abajo, no exactamente horizontales ni por supuesto con pendiente hacia afuera porque escupirían las que colocásemos encima. También intentemos que cada piedra apoye en más de una para ganar estabilidad e ir encajando.

Conforme vamos subiendo filas uniformemente iremos rellenándolas por detrás con las piedras más redondas o irregulares, más difíciles de colocar en la parte visible. Harán a la vez de calzo si las vamos

golpeando adecuadamente con la maceta y de relleno para dar firmeza contra la tierra del bancal que estamos reparando. Con una pala iremos incorporando a la vez tierra entre esas piedras de relleno evitando huecos que en el futuro Conseguiremos más solidez si de vez en cuando colocamos alguna piedra alargada de punta hacia adentro, haciendo la función de llave, clavando la pared en el bancal.



También es buena idea reservar piedras grandes o al menos medianas para el cierre de la pared cuando lleguemos arriba, lo que le da solidez añadida. Llega un momento que no sabe uno si subirlas desde abajo ayudándose de la palanca y sumando las fuerzas de los presentes, con las mañas de por ejemplo preparar una rampa de piedras a su vez... o si cargarlas y subirlas dando un rodeo hasta el lugar definitivo. Hay verdaderos maestros a la hora de "rabear" o girar haciendo que un gran pedrusco pivote sobre algún saliente y se deslice mágicamente hasta su sitio.

Es difícil no macharse un dedo en alguna ocasión, ya sea con la marra o con alguna piedra que se nos resbale, y eso que dicen de las piedras que son cobardes porque se tienen que juntar más de una para hacerlo. Ayuda a evitar lesiones de espalda no hacer estos trabajos en frío, usar las rodillas para doblándolas un poco quitarle tensión a la espalda, pedir ayuda, buscar al tío mañas...

Respetando algunas normas básicas habremos conseguido una pared compacta, estable, sólida y a la vez con el drenaje (imprescindible) natural entre sus juntas. No aconsejaría la práctica moderna de incluir salidas con tubos de plástico (que se acabarán degradando y dejando huecos) con la idea de drenaje ni plástico en la línea donde arrancamos a levantar, incluso cemento por ser de dudosa durabilidad la masa. La construcción será rápida y el resultado inicial sólido, pero con el paso de los años en condiciones de humedad extrema unos meses y sequedad en otros... ya veremos. La demostración de la manera casi eterna de construir ya la tenemos.

Y así hemos terminado nuestra pared, que como solemos decir bonita no habrá quedado pero segura... tampoco!

Miguel Berbel

ARQUITECTURA POPULAR REHABILITAR O DEMOLER

¿REHABILITAR O TIRAR? Un análisis desde el material

Los pueblos de La Vera, y especialmente el nuestro, Garganta La Olla, conservan muchas casas antiguas, para el deleite de las habitantes y visitantes. Un homenaje se merecen los antiguos, que nos regalaron su esfuerzo (bien invertido estuvo, visto los muchos años que duran sus construcciones).



Dibujo de Rafael Chanes / Ximena Vicente 1973

Desgraciadamente, hay muchas casas en ruinas. Después del abandono de hace décadas, los tejados han sufrido tantas goteras que las maderas han cedido, el equilibrio se está perdiendo, y la situación es a menudo irreversible (si levantaran la cabeza los abuelos).

Algunos de los problemas que genera una casa en estado de ruina:

- Seguridad: peligro de derrumbe, responsabilidad. Afección a los edificios colindantes.
- Termitas: la humedad acumulada en las partes bajas convierte estas viviendas en un nicho de termitas que afecta también a los edificios colindantes.
- Salubridad: podredumbre en la casa y el entorno, malos olores, plagas de roedores, etc.
- Dificultad de abordaje: para optar por la rehabilitación, y dado el grave estado estructural de algunas casas, se requiere de una formación específica de técnicos y constructoras.
- Pérdida de recursos materiales (dificultad para la reutilización de la madera, los adobes, etc).
- Disminución de oferta de casas en el caso histórico.

A nadie se le escapa que arreglar una casa vieja en este estado es complicado. De haberse acometido las obras hace años la cosa hubiera sido más fácil, pero cada año de abandono sube el coste de la rehabilitación, hasta el punto de que hoy en día rehabilitar es casi un acto heroico. Pero también lo es hacer una obra nueva, ya que el coste de los materiales se ha disparado y sigue subiendo.

En este contexto, ¿qué hacer con las casas antiguas? ¿las tiramos? ¿Las conservamos?





ANTES Y DESPUÉS DE UN EJEMPLO DE REHABILITACIÓN DE **BAJO PRESUPUESTO (500€/m²)**, realizado en Valencia con técnicas tradicionales (Vegas y Mileto)

REHABILITANDO

Qué duda cabe que, si se invierte un gran esfuerzo en la construcción de una casa, el resultado debe ser excelente, al gusto de los que vayan a habitarla, de máxima calidad, confort y durabilidad.

El sistema de entramado de madera permite mucha versatilidad, las partes afectadas pueden sustituirse, manteniéndose el resto, abriéndose nuevos huecos e incluso elevándose las alturas. Esto facilita que la reforma pueda adecuarse a un nuevo uso, pero requiere de buenos carpinteros y ganas de enfrentarse a palos irregulares y con nudos.

Las casas veratas, ideadas para conservar el producto agrícola, están llenas de corrientes y carentes de aislamiento. Corregir esta circunstancia para conseguir un confort al modo moderno, no es muy complicado. Basta con realizar buenos revestimientos con los mismos materiales con los que se concibieron estas casas (tierras, cales, arenas, incluso yesos), consiguiendo así que los muros sigan transpirando y funcionando como filtros de aire (en vez que como chubasqueros, que es como funcionan si usamos cementos y pinturas plásticas). Los materiales históricos aportan una calidad insuperada por ningún material industrial, en cuanto a que gestionan la humedad, la temperatura, la inercia térmica, las radiaciones, el sonido, etc., de manera excelente, pero hay que tener oficio para manejarlos.

La cubierta a tejavana no nos sirve (ya no usamos los sequeros), y además las cubiertas suelen ser las primeras estructuras en verse afectadas por las goteras, así que el tejado será necesariamente todo nuevo. Este caso también se puede resolver con materiales propios de nuestra cultura (teja, barro, cal, madera), sin el uso de ondulines que dan mucho calor y no duran tanto, pero hay que saber colocar las tejas correctamente.

Estos materiales están disponibles en el paisaje. Piedra, madera y tierra abundan en nuestro entorno, y la cal se puede traer de no muy lejos. Pero no están en los almacenes de materiales ni en las normativas (los materiales artesanales no son fáciles de encasillar). Esta carencia es la máxima limitación que tenemos en estos momentos para optar por una rehabilitación sostenible basada en materiales cercanos. Quizás sea el momento, ahora que tanto se habla de eficiencia energética, de mirar al pasado y reaprender a construir con los materiales de siempre, por si en el futuro, que cada vez parece menos lejano, hay escasez de energía y no llega el petróleo para fabricar ni traer el cemento, o el acero, o el poliuretano.

Felices materias, prendas.

Mónica Bujalance

