

EL BIENESTAR y la
SALUD como
motores de energía
y vitalidad

La FERIA DEL
LIBRO promueve la
lectura la literatura
y el conocimiento

CERCA DE TI

RANDOM



**Marisol
González**

**POETA. APROXIMACIÓN
A SU OBRA**



ÍNDICE

- 1 • OBJETIVO: COMERCIO LOCAL.
CAMPAÑA DEL DÍA DE LA MADRE
- 2 • GUÍA DEL COMERCIO LOCAL
- 3 • LA SALUD Y EL BIENESTAR.
CONSEJOS Y RECOMENDACIONES
- 4 • LA IMPORTANCIA DEL LIBRO.
CONOCE A LOS ESCRITORES
QUE PARTICIPAN EN LA FERIA
DEL LIBRO
- 5 • ENTREVISTA. MARISOL
GONZÁLEZ
- 6 • AGENDA COMERCIAL

EDITORIAL

¡Bienvenidos a esta edición en la que centramos el foco en el cuidado del cuerpo y de la mente. Y es que abril es el mes de la salud y el mes en el que se celebra el Día del Libro.

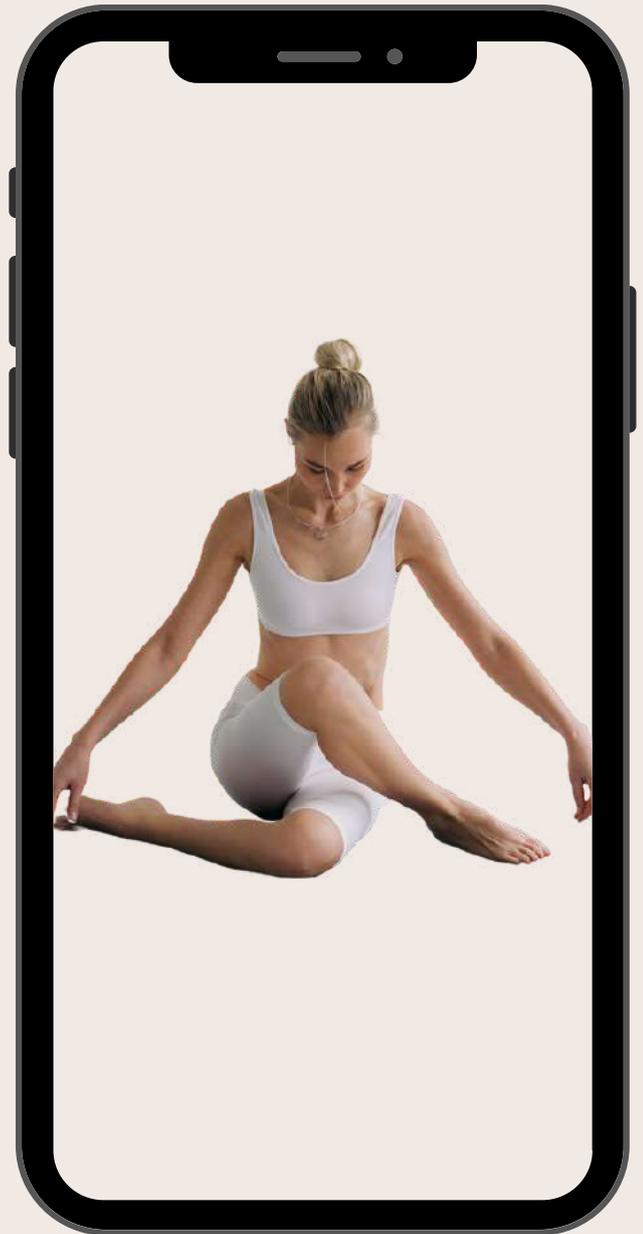
La lectura expone a nuevas ideas, perspectivas y conocimiento ampliando nuestra comprensión del mundo y de nosotros mismos. Leer estimula el cerebro, fortalece la memoria, la concentración y la capacidad de pensamiento crítico. Nos permite sumergirnos en las historias de otros y desarrollar empatía y comprensión hacia diversas perspectivas de la vida.

Sin duda constituye una forma de escapar al estrés diario y recargar nuestras energías.

En este número, exploramos también las tendencias más recientes en bienestar físico y mental, brindándote información valiosa para cultivar un estilo de vida saludable. Descubre consejos de expertos, entrevistas con profesionales de la salud y relatos inspiradores que te motivarán a priorizar tu bienestar.

En la era moderna, la salud y el bienestar se han vuelto fundamentales para enfrentar los desafíos de un estilo de vida acelerado y exigente. Mantener un estado óptimo de salud no solo mejora la calidad de vida, sino que también potencia la productividad y la resiliencia emocional.

En un mundo cada vez más interconectado, conceder prioridad a la salud no solo es autocompasión, sino una estrategia inteligente para abordar los retos cotidianos con vitalidad y claridad mental.



OBJETIVO: COMERCIO LOCAL

El área de Comercio del Ayuntamiento de Nules puso en marcha el pasado día 2 la campaña comercial para celebrar el **Día de la Madre**, que se prolongará hasta el 5 de mayo y que tiene como objetivo incentivar la actividad comercial y económica.

Participantes

- Podrán participar todas las personas que realicen compras por un valor de **50€**, en uno o varios establecimientos del comercio local (se pueden sumar tickets).

Premios

La campaña incluye el sorteo de:

- Un **viaje** para dos personas de un fin de semana en el **Hotel El Palasiet, en Benicassim**, con desayuno incluido.
- Cinco cenas para dos personas por importe valorado en 100 euros (cada cena para dos) en restaurantes de Nules.

Requisitos

- El comerciante entrega un boleto al comprador que debe cumplimentar con sus datos personales y que puede depositar en los bajos del edificio Natiu.

Presupuesto

- La cantidad destinada a la campaña comercial será de **1.500€**, a cargo del presupuesto municipal para el presente ejercicio.



Las alumnas del Taller de Empleo Dones Nules II han finalizado la Guía del Comercio Local, que recoge información detallada sobre los negocios disponibles en el municipio.

La guía está organizada por sectores de actividad económica e incluye el nombre del comercio, del gerente, la dirección postal, el teléfono de contacto, el correo electrónico, la web y las redes sociales. La dirección ofrece un hipervínculo que traslada al usuario a la ubicación del negocio.

El objetivo de este completo documento es proporcionar una visión generalizada de la oferta comercial que existe en el municipio facilitando a los ciudadanos y a los visitantes la búsqueda de productos.

GUÍA DEL COMERCIO LOCAL

NULES 2024



"En el corazón de nuestra comunidad, el comercio local late fuerte, tejiendo historias, cumpliendo sueños. Juntos, construimos un municipio lleno de vida y color"

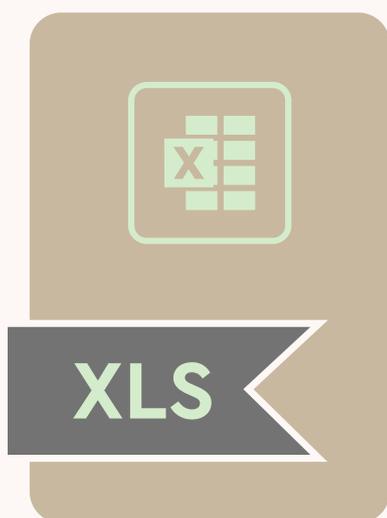
TE EMPLEO
DONES NULES II



BASE DE DATOS

La actualización de la base de datos del comercio local se ha realizado mediante un trabajo de campo con la visita establecimiento por establecimiento a todos los comercios, recogiendo datos y propuestas de mejora.

La información permite una mejor comunicación con el comercio y facilita la planificación de las acciones en base a las propuestas realizadas por el sector. La base de datos actualizada genera estadísticas que pueden utilizarse para comprender mejor las tendencias, identificar áreas de oportunidad y apoyar la toma de decisiones estratégicas.



SALUD Y BIENESTAR



MES DE LA SALUD

CLÍNICA DENTAL PRODENTI

La Clínica Dental Prodenti Nules es una clínica familiar que dispone de todas las especialidades y pone toda la tecnología de vanguardia a disposición de los pacientes. Cuenta con un gran equipo de profesionales que tienen una alta formación y que se preocupan por cada uno de los pacientes, teniendo un trato personalizado y cercano.



C/ SANTA NATALIA, 96



FISIOTERAPIA

IRENE FANDOS

Desde hace 16 años, Irene está al frente del Centro de Fisioterapia Irene Fandos. Contracturas, esguinces, patologías músculo-esqueléticas y roturas fibrilares se tratan en consulta previo análisis de cada caso. Se realiza rehabilitación pre y post quirúrgica y rehabilitación de suelo pélvico.

El centro dispone de herramientas como punción seca, radiofrecuencia o ecógrafo y los tratamientos se acompañan siempre con ejercicio terapéutico. Día a día se valora y se aplica cada uno de forma personalizada y se apuesta por la formación continuada para una mejora de la cualificación profesional que revierte en el bienestar de cada paciente.



C/ SANT FRANCESC, 4



C/ SANT ISIDRE, 43



CENTRO OSTEOPATÍA Y MASAJE VICENTE PIZÁ

La osteopatía engloba un conjunto de conocimientos específicos basados en la anatomía y fisiología del cuerpo humano.

En este centro se analiza a cada uno de los pacientes examinando las alteraciones funcionales que se puedan encontrar en las diferentes estructuras del cuerpo. Una vez detectado el problema, se comienza con las técnicas adecuadas para abordar los focos de dolor. Eliminando los bloqueos existentes en las zonas lesionadas, el cuerpo se recupera y vuelve a la normalidad.

ALEJANDRO ORTELLS GONZÁLEZ

Cabe preguntarse si el dolor cervical y el dolor lumbar son una verdadera pandemia, dado los numerosos casos que se presentan.

Con más de 14 años de experiencia en el mundo de la fisioterapia tratando todo tipo de lesiones, dolencias o patologías, Alejandro se encuentra ante un aumento exponencial de personas con dolor de espalda. Esto hace que los fisioterapeutas se especialicen en este tipo de lesiones, en concreto, las cervicalgias y lumbalgias.

Algunos de los factores que favorecen la aparición del dolor de espalda son la obesidad, el sedentarismo, el estrés o el tipo de trabajo.

CERVICAL

Es la cuarta causa de incapacidad laboral.

Recomendaciones:

Aplicar calor 25 minutos al día.

Hacer ejercicios de movilidad y estiramiento.

Fortalecer para un buen control postural.

Hacer ejercicios de respiración.



LUMBAR

La zona lumbar es la parte de la espalda más afectada.

Recomendaciones:

Fortalecer y hacer ejercicios de movilidad y estiramientos.

Aplicar calor 25 minutos al día/ andar/ evitar fajas.

Ante cualquier dolor que persista más de 4 o 5 días es conveniente acudir o consultar con un fisioterapeuta colegiado para una evaluación y planificación de las pautas para la recuperación.

Acudir al fisioterapeuta de forma periódica para un control y mantenimiento de los posibles dolores o sobrecargas de espalda es recomendable porque puede ayudar a reducir futuras lesiones o patologías más graves.



NICO'S

GYM & FITNESS

¡Descubre el mejor lugar para ponerte en forma! Uno de los beneficios más importantes de entrenar regularmente es la prevención de enfermedades crónicas. El ejercicio ayuda a reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad y muchas otras condiciones que pueden afectar nuestra calidad de vida. Además, fortalece nuestro sistema inmunológico, lo que nos hace más resistentes a enfermedades y a virus.



En estas instalaciones existen opciones para todos los gustos y edades. Desde clases dirigidas que te motivarán a darlo todo hasta una amplia variedad de máquinas de calidad para poder trabajar a tu propio ritmo y según tus objetivos. El centro dispone de un equipo de entrenadores profesionales que están siempre dispuestos a ayudarte y a guiarte en tu viaje hacia una vida más saludable y activa. Además, el espacio constituye un ambiente acogedor y amigable, donde te sientes como en casa y puedes disfrutar al máximo de tus entrenamientos.



C. B 4



MIMA'T

ESTUDI DE PILATES

El pilates es un método de ejercicio y movimiento físico. Su objetivo es fortalecer y equilibrar cuerpo y mente. El pilates beneficia a cualquier tipo de persona: atletas, bailarines, embarazadas y personas de todas las edades.

¿Por qué en el embarazo?

Es una actividad de bajo impacto que se basa en ejercicios suaves que resultan ideales durante toda la gestación y que también extienden su beneficio al parto e incluso al puerperio.



¿Por qué en postparto?

La recuperación postparto es diferente en cada madre, pero hay ejercicios y actividades físicas que pueden ayudar a que ésta sea más rápida y efectiva. El trabajo de este método ayudará a fortalecer la musculatura abdominal, así como a tonificar el cuerpo.

Además, también es importante para fortalecer el suelo pélvico, un aspecto que preocupa a muchas mujeres, ya que es una zona que puede verse afectada después de este periodo. También hay que potenciar la correcta respiración y la reeducación y corrección postural.

Es fundamental proteger y cuidar la espalda no solo durante el embarazo, también tras el nacimiento del bebé.

De ahí la importancia que en este centro se le da a que las madres puedan ir con sus bebés a clase.

AVDA. CONSTITUCIÓN
71 BAJO



FER ESPO

Fernando nos da algunos consejos para evitar lesiones en los entrenamientos. Es fundamental minimizar el riesgo de lesión para poder disfrutar de los entrenamientos y el deporte a largo plazo.

Aplica estas recomendaciones para realizar un entrenamiento seguro:



1) Calentar siempre antes de entrenar. No lanzarse directamente a hacer los ejercicios. Hacer 10 minutos de ejercicios de movilidad y aeróbicos para preparar tus articulaciones, aumentar tu temperatura y activar tu corazón.

2) Aumentar la intensidad de los ejercicios gradualmente. No ir directamente al peso máximo desde el principio. Realizar 2 ó 3 series de menor intensidad en cada ejercicio para preparar la musculatura. Con el tiempo se va progresando lentamente.

3) Darle prioridad a la técnica. Un ejercicio realizado con una buena técnica va a ser más seguro y efectivo, aunque sea menos intenso. Puedes grabarte de vez en cuando para revisarte o consultar a un entrenador que te corrija.

 C/ SANT VICENT, 70A



ESPACIO ACTIBI

Nuestra metodología es clara, tanto se vale si eres principiante o un avanzado, siempre hay maneras de incorporar ejercicios de fuerza a tu rutina de entrenamiento sea cual sea tu edad, y así es, tenemos grupos de adolescentes hasta adultos, y la experiencia es lo más .

La clave es empezar, desarrollar y disfrutar de tu propio proceso. Con el tiempo, verás como tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán.

Para mí es importante que las personas que vengan aprendan a poner el foco en lo que hacen, que sienten cada movimiento, que vigilan la ejecución y que prestan atención a cada detalle de cada sesión. Así es la forma que nos gusta trabajar, que las personas que entrenan con nosotros tengan calidad de entrenamiento y de salud cada semana.

Entrenamos el físico, pero también valoramos mucho que entrenan disfrutando cada momento y que evitan convertir los hábitos saludables en algo que te esclavice. Lo importante es encontrar un equilibrio y permitirte disfrutar de cada experiencia al máximo.

Nuestra visión está clara: mejorar el rendimiento y la salud de las personas.



 C/ SANT FELIX, 44

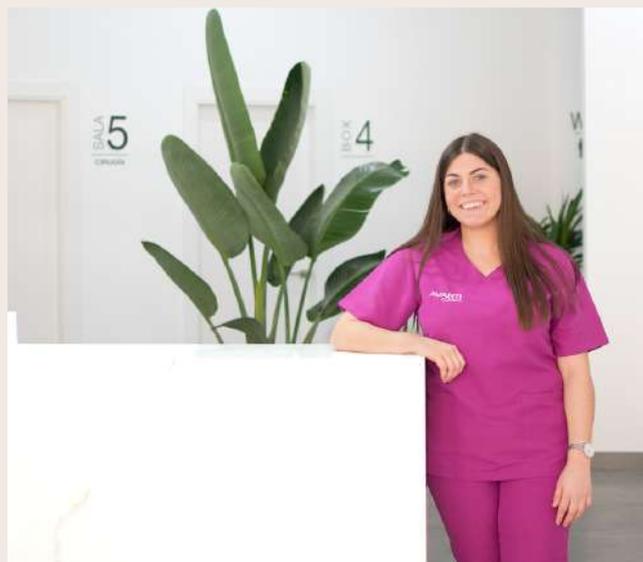


AVANTI CLÍNICA PODOLÓGICA

¿Cómo preparar los pies de un corredor?

Si sales a correr con frecuencia, te estás iniciando en el mundo de running y participas en carreras de media y larga distancia, debes tomar ciertas precauciones:

- Revisar tu pisada antes de preparar cualquier prueba, ya que tienes probabilidad de sufrir lesiones.
- Cortar tus uñas correctamente días antes de la carrera para evitar exceso de presión y/o hematomas.
- Utilizar zapatillas adecuadas en función de tu peso, kilómetros y superficies en las que corres.



- Apostar por calcetines técnicos de calidad, que transpiren y sin costuras.
- Hidratar diariamente tus pies con una crema específica.
- Si tienes alguna patología (durezas, uñas encarnadas), tratarlas antes de la carrera.
- Al terminar la carrera introducir los pies en agua fría para reducir la inflamación.

La salud de los pies es esencial para enfrentarse a una competición, ya que el éxito de ésta dependerá de poder hacerla sin ninguna molestia o dolor.



AVDA. DIAGONAL, 21, BAJO 4



El cuidado de los pies es una parte fundamental del bienestar y salud de las personas que se hace, incluso, más necesario con la edad. Para todas aquellas personas que desplazarse sea un problema, el podólogo Vicente Vicent ofrece un servicio de podología a domicilio.



PODÓLOGO VICENTE VICENT



Además, esta clínica ofrece también otros servicios como:

- Análisis computerizado del pie y estudio de la marcha.
- Podología deportiva.
- Podología infantil.
- Pie diabético.
- Quiropodia.
- Plantillas a medida.

Horario: miércoles y viernes de 09:00 a 13:00h y de 15:30 a 20:00h.

Cita previa: 964 63 58 56

645 886 994



AVDA CASTELLÓ, 35



Peusans es una clínica podológica con más de 20 años de experiencia y con el único objetivo de mejorar tu bienestar.

¿Qué abarca la podología?
Básicamente tres grandes campos.

La **quiropodia**, que comprende todo lo relacionado con el pie como uñas encarnadas, callos, hiperqueratosis, helomas duros -“ojos de pollo”-, verrugas plantares, hongos en uñas, pie atleta, etc.



PEUSANS CLÍNICA PODOLÒGICA

El campo ortopodológico, que consiste en valorar posibles causas de dolor en pies, tobillos, rodillas, caderas, etc., tras estudios biomecánicos e informatizados de la marcha a los que se da solución con soportes plantares y “plantillas personalizadas”.

El campo quirúrgico, que permite la detección y diagnóstico de patologías con solución quirúrgica.



 C/ SANT FRANCESC, 16



ÓPTICA TENA

ÓPTICA TENA

DISFRUTA

AL AIRE LIBRE

CON TUS GAFAS DE SOL

G R A D U A D A S

79€

Gafa de Sol Graduada
Monofocal

179€

Gafa de Sol Graduada
Progresiva



La Óptica Tena es un referente en el cuidado de la salud visual. Se ha destacado por ofrecer servicios de calidad, productos de última generación y un trato personalizado a sus clientes.

Los servicios que ofrece son: exámenes visuales completos, adaptación de lentes de contacto, venta de monturas y lentes oftálmicas, gafas de sol y asesoramiento personalizado.



C/ JOSÉ BARTRINA, 48



ÓPTICA VISIONUL

La óptica Visionul aporta estos consejos para minimizar los efectos por la exposición prolongada a las pantallas:

- Descansar los ojos, cada media hora y durante unos segundos enfocar la mirada en algún objeto que esté mínimo a seis metros.
- Ajustar el brillo y contraste de la pantalla para mayor comodidad.
- Mantener una distancia adecuada ayuda a reducir el esfuerzo de enfoque.
- Parpadear con regularidad para mantener los ojos hidratados.
- Utilizar siempre que sea posible filtros de luz azul para minimizar la cantidad de luz que llega a la retina.
- Realizar revisiones oculares anualmente para prevenir, detectar y corregir problemas de ametropía o patología y solucionar a las molestias.



C/ SANTA ANA, 28



COMO CUIDAR TUS OJOS

- EVITAR EL CANSANCIO VISUAL
- REVISAR TU VISTA REGULARMENTE
- USAR LENTES DE CONTACTO ADECUADAS
- DIETA SANA PARA LA SALUD OCULAR
- MANTENER LA HIGIENE OCULAR
- PROTEGER CON GAFAS DE SOL
- PROTEGER CONTRA EL POLVO

COMO CUIDAR TU DENTADURA

- REALIZAR UN CEPILLADO ADECUADO
- REVISAR TU DENTADURA REGULARMENTE
- USAR HILO DENTAL
- EVITAR HÁBITOS PERJUDICIALES
- COMER DIETA RICA EN CALCIO
- TRATAR EL BRUXISMO

CONSEJOS

COMO CUIDAR TU SILUETA

- DIETA CON LOS NUTRIENTES ESENCIALES
- EQUILIBRAR LOS MACRONUTRIENTES
- DAR PRIORIDAD A ALIMENTOS INTEGRALES
- BEBER AGUA SUFICIENTE
- CONTROLAR EL TAMAÑO DE LAS PORCIONES
- LIMITAR EL CONSUMO DE AZÚCARES
- REALIZAR EJERCICIO FÍSICO

COMO CUIDAR TU MENTE

- PREVENIR EL AGOTAMIENTO EMOCIONAL
- EQUILIBRAR TRABAJO Y VIDA PERSONAL
- MANTENER CONEXIONES SOCIALES
- PRACTICAR LA GRATITUD
- REALIZAR EJERCICIO FÍSICO
- PRACTICAR LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

MAITE ROIG PSICOLOGÍA INFANTIL Y JUVENIL

Ofrece ayuda en:

- Reeducción y estimulación del lenguaje.
- Reeducción pedagógica (lectura, escritura, atención, memoria, razonamiento, etc.).
- Habilidades sociales, comportamiento, etc.

📍 CARRER LA MAR, 31, 1-B



Maite Roig, Psicología Educativa, infantil y juvenil es un espacio creado para cubrir las necesidades de los niños y niñas, de un modo individual y según sus características.



HENAR PSICOLÓGA

Henar es psicóloga perinatal, infantil, adolescente y de familia. En la actualidad está centrada en la perinatalidad, puesto que hace 11 meses fue mamá y experimentó en persona todo sobre lo que había leído. Por otro lado, se enfoca a la rama de la adolescencia, por todos los casos actuales que tiene en la consulta y reivindica la urgencia de una educación al

paradigma de la neurodiversidad llevada a cabo por profesionales. Considera que es necesario que se trate con normalidad y, sobre todo, con respeto que existen cerebros y personas de toda índole, en vez de educar en que hay “un modelo” de persona y todos nos debemos comportar de la misma manera o parecida. Hay que educar en respetar y conocer la diferencia.

📍 C. DE FAUSTINO VALENTÍN
TORREJÓN, 11



ESTER BURGUETE CENTRO DE PSICOLOGÍA Y TERAPIA FAMILIAR

Todos conocemos la importancia de escuchar nuestras emociones y de prestar atención a nuestras necesidades pero, en muchas ocasiones, con las prisas y obligaciones diarias, normalizamos sentir continuo malestar o lo evitamos activamente porque nos asusta o resulta desagradable. Dar un espacio a esas sensaciones desagradables nos ayuda a transformarlas, a dejarlas ir. En el Centro de Psicología y Terapia Familiar se realiza psicoterapia, indicada en momentos en los que el sufrimiento es difícil de manejar: cuando el estado de ánimo es una montaña rusa, cuando el miedo impide llevar una vida normal, si no te reconoces, si cuesta ver quién eres y hacia dónde vas, si llevas mucho tiempo luchando con un problema, cuando tus relaciones más importantes te generan malestar...



La psicoterapia va de conocernos, de entender, de comprender que, aunque haya situaciones objetivamente difíciles, cómo las procesemos y afrontemos marca la diferencia. Incluso, empuja a florecer y ayuda a generar alternativas creando un espacio de seguridad, confianza y respeto que posibilite el cambio.

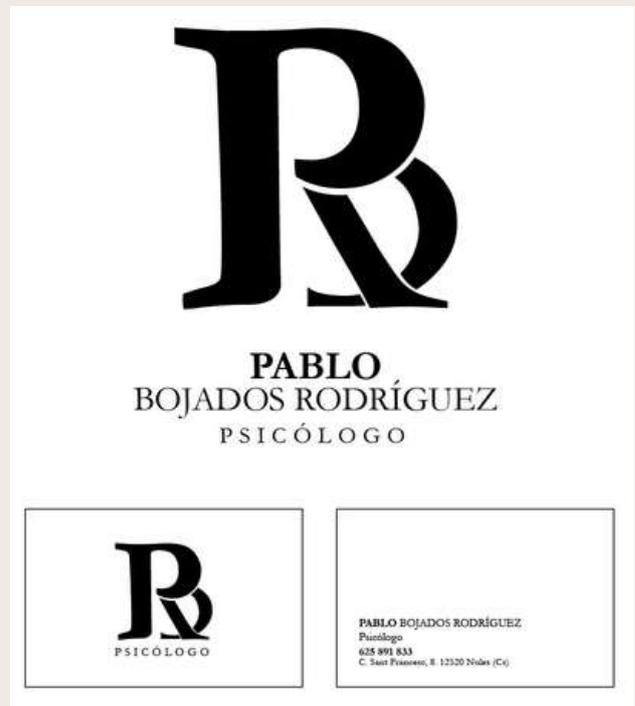


PABLO BOJADOS RODRÍGUEZ PSICÓLOGO

En Pablo Bojados Rodríguez Psicólogo se realiza intervención psicológica individualizada para adultos e infanto-juvenil. Los profesionales de este centro llevan a cabo también intervenciones psicológicas de parejas y de familias.

En intervención psicológica para parejas se abordan múltiples aspectos como la expresión de necesidades y sentimientos de manera respetuosa. Se enseñan estrategias para resolver conflictos de forma constructiva y para manejar las diferencias de opinión de manera saludable; se trabaja el apoyo emocional y se maneja el estrés y la ansiedad, entre otros muchos aspectos.

En lo que respecta a la intervención psicológica para las familias se tratan los conflictos convivenciales: comunicación, resolución de conflictos, vínculo



emocional, intimidad y sexualidad, roles y expectativas...

Y en lo referente a las intervenciones psicológicas grupales y talleres psicoeducativos para adultos y población infanto-juvenil se centran en el tratamiento de la comunicación efectiva y afectiva con adolescentes, así como en los problemas de conducta, dificultades emocionales, problemas de aprendizaje, relaciones sociales...Se trabaja la confianza y la autoestima, el manejo del estrés y la presión, la transición y los cambios y los problemas familiares para mejorar la comunicación y fortalecer las relaciones.



C/ SANT FRANCESC, 8



LIBROS

El Día del Libro es fundamental porque celebra la importancia de la lectura, la cultura y el conocimiento en nuestra sociedad.

Esta conmemoración, establecida el 23 de abril en honor a varios escritores ilustres que fallecieron en esa fecha, busca fomentar la pasión por los libros y promover la industria editorial.

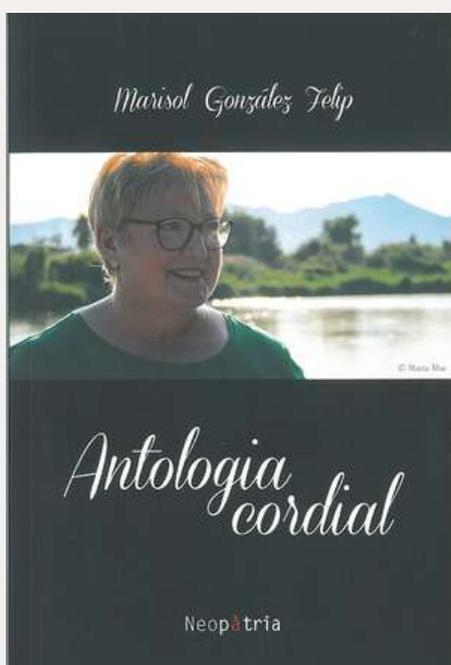
Este día destaca la trascendencia de la literatura como medio para transmitir ideas, valores y conocimientos.

Además, impulsa la inclusión de la lectura en la vida cotidiana, fortaleciendo la educación, el pensamiento crítico y la creatividad.

En un mundo cada vez más digital, el Día del Libro recuerda la importancia de preservar el legado cultural que los libros representan, conectando a las personas a través de las historias y contribuyendo a la diversidad y enriquecimiento cultural.

ENTREVISTA CON...

MARISOL GONZÁLEZ



ESCRITORA

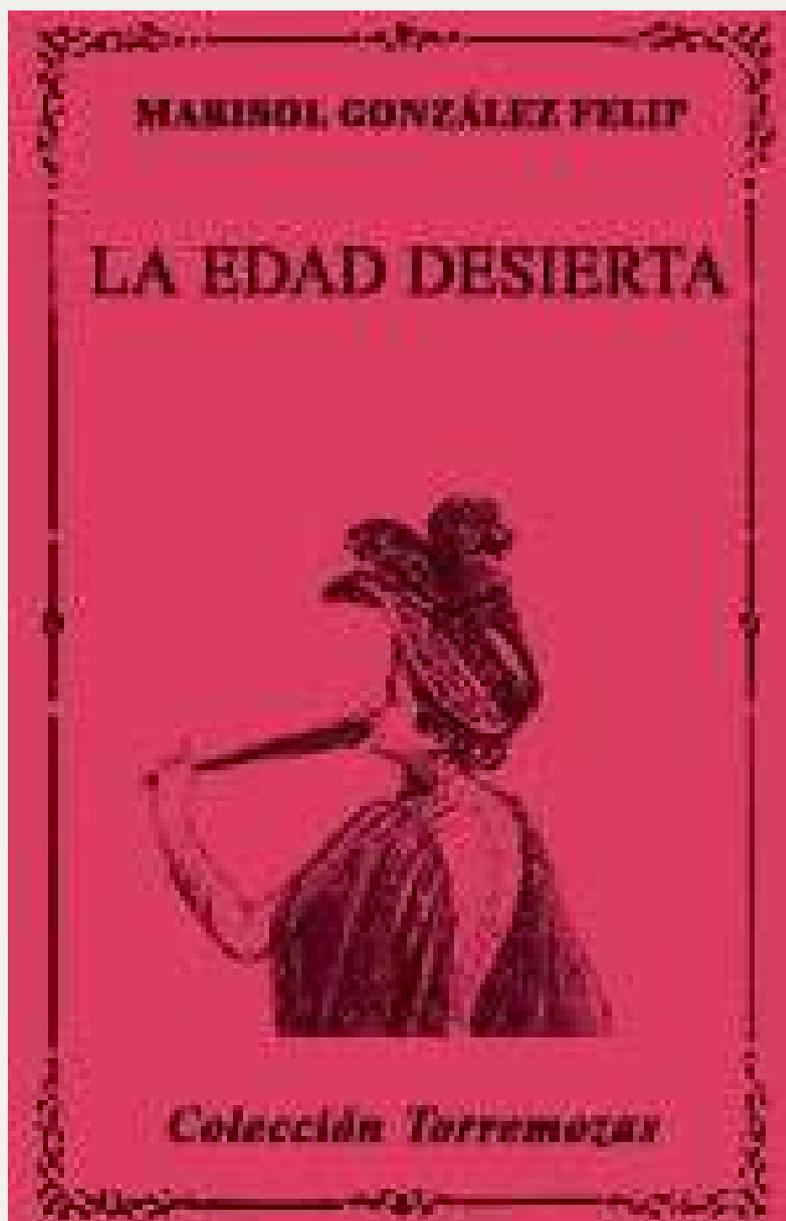
Poeta, profesora, inspectora de educación, ex académica de la Acadèmia Valenciana de la LLengua, entre otras muchas cosas que forman parte de tu vasto curriculum...

¿Cómo se conjuga todo esto sin morir en el intento?

La vida son etapas y en cada una he desarrollado diferentes actividades. No ha habido en absoluto ningún afán de morir en el intento por nada. Me he ganado la vida como profesora de Secundaria, en un principio, y después,



Nules le otorgó la insignia de oro como reconocimiento a su trayectoria profesional en el mundo de las letras



en 2001 accedí al cuerpo de Inspección Educativa. Dejé de ser docente y pasé a ser inspectora. Entre 2001 y 2015 tuve el honor de ser miembro de la Acadèmia Valenciana de la Llengua, desde su puesta en marcha. Entre 2003 y 2006 fui secretaria de la citada institución. Escribir poesía lo he hecho desde siempre. Di los primeros pasos en los últimos años de instituto. Nunca lo he dejado. Y sigo.

¿Cómo descubriste tu pasión por la escritura, especialmente, por la poesía?

Las pasiones no se descubren, mejor te atrapan y de alguna forma se convierten en una parte de ti. Escribir poesía es, sobre todo, una necesidad de expresarme, de entenderme y de entender el mundo. No concebiría la vida sin ese vínculo particular con la poesía.

¿Cuáles son tus fuentes de inspiración?

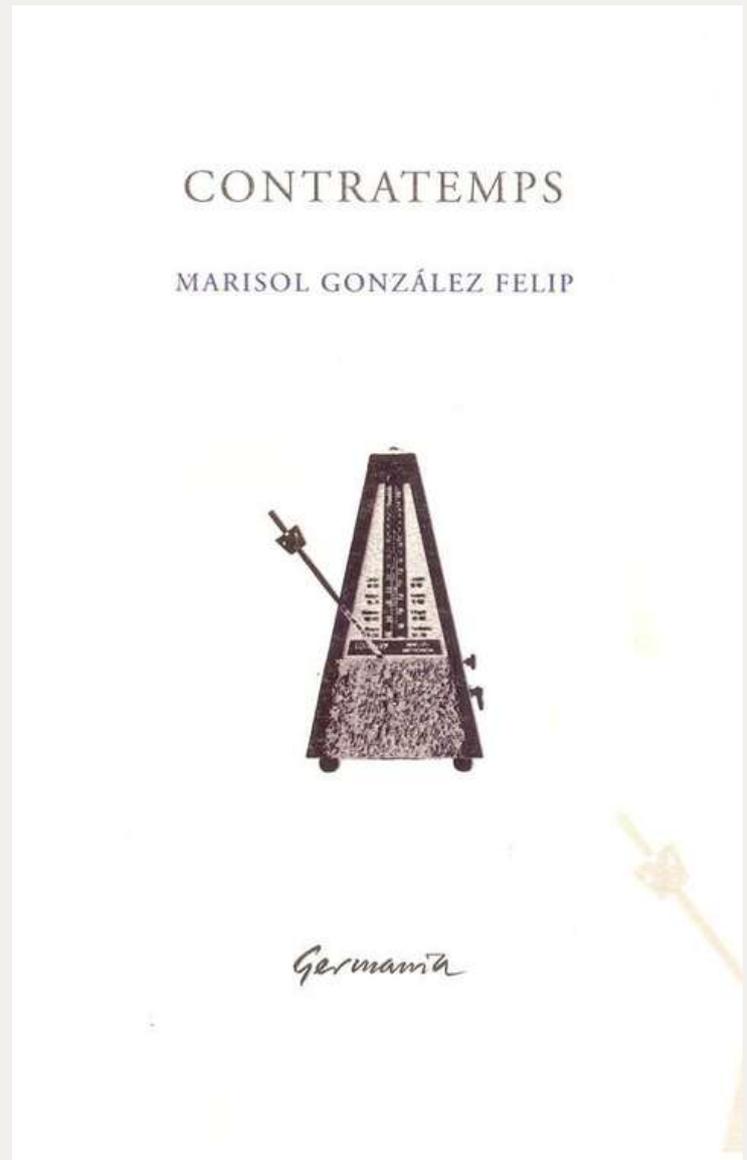
No tengo fuentes de inspiración, precisamente. Sí tengo influencias de autores, autoras y lecturas que me han acompañado, como: Jaume Pérez Montaner, Teresa Pascual, Luis García Montero, Vicente Andrés Estellés, y muchos otros. De todos y todas he aprendido mucho y sobre todo me han permitido descubrir que la poesía es tomar al vuelo el latido constante de la vida.

Has escrito mucho y obtenido muchos reconocimientos, no sé si tienes alguna obra por la que te sientas especialmente satisfecha.

Sí. Me siento especialmente satisfecha de algunos poemarios que he ido publicando desde finales de los años 80 hasta ahora. Mencionaré el último, que saldrá publicado pronto: *Rogles*. Ha sido hace poco premio de poesía Ciudad de Torrent 2023. Da voz a una niña que adquiere la condición de yo poético en la mayoría de los poemas, y que hace referencia a las infancias dañadas.

¿Tienes algún consejo para otros escritores locales que están empezando en el mundo de la escritura?

No sé si me gusta dar consejos, ni si es adecuado hacerlo. En cualquier caso, me atrevería a decirles que la



literatura es sobre todo autenticidad. Que disfruten escribiendo y que les sirva siempre para crecer.

¿Qué proyectos futuros tienes en mente?

Por supuesto seguir escribiendo poesía.

Has participado en la elaboración de libros de texto para la enseñanza no universitaria, ¿cómo valoras la evolución de la enseñanza?

La escuela es un espejo de la sociedad. Nada ocurre en los centros que no pase fuera.

Tenemos la escuela que tenemos porque la sociedad actual es la que es. Todas las tareas de mejora que se quieran introducir en la enseñanza serán poco efectivas si no existe un trabajo serio con la sociedad. Y esto es difícil y complicado. Tal vez hemos llegado tarde en muchos aspectos. Enderezar ciertas situaciones requiere un gran compromiso y esfuerzo por parte de los responsables de las políticas educativas, de los diferentes gobiernos, de las familias y de los docentes.

Realizas talleres de formación del profesorado en competencias emocionales, ¿tiene que ver con que cada vez adquieren mayor relevancia las habilidades blandas en la educación y el aprendizaje?

Observé que el trabajo de las emociones constituía un importante eje de trabajo en los centros educativos. Pero siempre se hablaba de las emociones de los niños y niñas. Del bienestar emocional del docente no se hablaba en ningún sitio. Consideré imprescindible realizar un trabajo dirigido a los docentes con el objetivo de mejorar su bienestar emocional. Es importante que nuestros docentes estén bien para ser más eficientes en su trabajo.

He visto mucho sufrimiento en los profesionales de la enseñanza, y sobre todo mucha ocultación y negación de ese malestar.

¿Cuál es el método que mejora el bienestar del docente?

No hay varitas mágicas. Pero empezar por la escucha y la autoescucha era un primer paso. Por eso pensé en formar grupos de docentes de diferentes niveles educativos, y a través de ejercicios prácticos y vivenciales permitirles la expresión de los conflictos profesionales que generaban su malestar. Los docentes no suelen hablar entre ellos, en los centros, de lo que les afecta porque hay tendencia a pensar que el otro me considerará que no soy buen profesor o profesora si digo que me angustia esto o aquello. En estos encuentros analizábamos casos y situaciones de docentes anónimos, por supuesto, en los que algunos se veían reflejados y trabajábamos como superar o cambiar esas situaciones que tanto les hacían sufrir. La energía del grupo era muy importante para que los docentes pudieran sentir que se encontraban en un espacio que les acogía y les apoyaba. Sentirnos cuidados, protegidos y acogidos siempre es curativo y suele dar buenos resultados.

FERIA DEL LIBRO

DE LIBROS Y ESCRITORES

“Un libro es un sueño que tienes en tus manos.” Neil Gaiman

“Un libro es un regalo que puedes abrir una y otra vez.” Garrison Keillor

“Leer es viajar y viajar es leer.”
Víctor Hugo



La lectura hace al hombre completo; la conversación, ágil; y el escribir, preciso.”
Francis Bacon

CARMEN ANDRÉS REYES

-Novela juvenil *Los líderes del mañana*: Finalista del Primer Concurso de Novela Corta Siete Pisos, en marzo 2019. Forma parte del Plan Lector de varios centros de secundaria en España y México.
-*La profecía autocumplida*. Ganadora del VIII Concurso de Novela Corta La Verónica Cartonera. Junio 2020.
-*Sobrevivir a Columblan*. Mayo 2023.
-*Moira y el Baúl del tiempo*. Edebé México. Enero 2021.
-*Nihil Obstat*. Círculo Rojo. Mayo 2024.

FERNANDO PÉREZ HERRERO

Obras destacadas:
-*Una herencia peligrosa*. Aliar Ediciones. Enero 2022.
-*Maldad en un rincón andaluz*. Febrero 2023.

FRANCISCO JOSÉ LOZANO SALCEDO

Obras destacadas:
-*Kamikaze de versos*. 2021 (reedit 2024).
-*El verso que nunca te di*. 2023 (3ª edición).

SHEILA NAVALÓN

-*El reflejo de Sebastián*. 2012. Ganadora del 21º Certamen Literario para Jóvenes de Nules.
-*Tempus Fugit*. 2013. Ganadora del 22º Certamen Literario para Jóvenes de Nules.
-*La musa oscura*. 2015. Ganadora del 24º Certamen Literario para Jóvenes de Nules
-Relato *De la Muerte y la última sopa*. 2019, publicado en antología *De matar* también se sale.
-Relato *Un amor de andar por casa*. 2021, publicado en Revista Opportunity.
-Novela *Manos de Bruja*, publicada por Hela Ediciones (2023).

CAPTURANDO... ¡EL COMERCIO LOCAL!

¿Eres amante de la fotografía? En este magazine te buscamos.
Comparte tus fotos y serás el/la protagonista



Realiza tu instantánea
Sigue a [te_dones_nules](#)

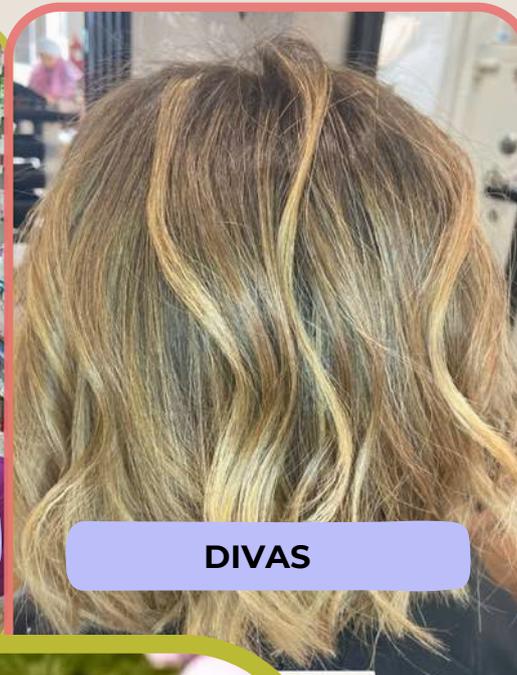
Menciona [@te_dones_nules](#)



Utiliza [#tedonesnules](#)



**FARMACIA
PALENCIANO**
Palenciano



DIVAS



ANELMA



[te_dones_nules](#)

@CANDELAROSASHOP



LA NUEVA COLOMA

AGENDA

Abрил

ABRIL
2024

L	M	X	J	V	S	D
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

02

Campaña Día de la Madre

19

Feria del Libro

20

Feria del Libro

Equipo magazine

DIRECCIÓN

Esther Pallardó

COORDINACIÓN

Julia Gómez

COLABORACIÓN

Josefa Bort

Verónica Bellido

Silvia Estañol

María Soledad Lázaro

María Isabel Bueso

Begoña Cutanda

Marian Millán

Maryam Rharbaoui

Naoual Saidi

Carmen López

“El comercio, cuando es libre y justo, es una poderosa herramienta de cooperación y desarrollo económico y social”