

LAS COMADRES

GACETILLA DE LAS COMARCAS DE HUELVA



UNA MINERA SIN COMPLEJOS

Conocemos a María Pérez González, perforista en las minas de Huelva. ¿Un trabajo de hombres? Para nada: “Somos totalmente productivas y, por supuesto, capaces de realizar cualquier labor que se nos encomiende”

LA MEJOR ATLETA DE HUELVA

Es nuestra campeonísima. Onubense y cinco veces campeona del mundo de Atletismo, Blanca Betanzos sueña con participar en unos Juegos Paralímpicos y reclama que las personas con síndrome de Down puedan hacerlo.

UNA NUEVA VIDA EN ROCIANA

Seham, Lili, Zineb y Najat nos cuentan su historia desde que llegaron desde sus países de origen al que ahora es su nuevo hogar. Hasta 23 nacionalidades distintas conviven en el municipio de Rociana del Condado

LA TRASHUMANCIA, UNA ACTIVIDAD MILENARIA QUE PROMUEVE EL DESARROLLO SOSTENIBLE

Ernestine Lüdeke, directora cultural del Pabellón alemán, y su marido, comisario general, se conocieron en la Expo 92. Ambos, afines a los temas de conservación, crearon la Fundación Doñana y más tarde, la **Fundación Monte Mediterráneo**, cuya sede se encuentra ubicada en Santa Olalla del Cala, y de la que Lüdeke es presidenta.

La entidad ayuda a la Dehesa para que pueda seguir siendo la “barrera ante el desierto”, albergando el mayor número de especies de flora y fauna posible. La Fundación

gestiona ganado, imparte formación y facilita asesoramiento.

La presidenta insiste en la aplicación del desarrollo sostenible en todos sus proyectos, priorizando la formación y la divulgación, y fomentando la trashumancia, su proyecto estrella. A través del grupo operativo **Ovinova**, han creado un servicio de gestión de la trashumancia facilitando toda la logística necesaria a las ganaderías que quieran llevar su ganado al norte de España, contribuyendo a la conservación de esta actividad milenaria y fascinante.



Ovinova proporciona la logística necesaria a los ganaderos que quieren llevar sus ovejas desde Huelva al norte de España.

La Diputación de Huelva pone a disposición de todos sus municipios la campaña

STOP VIOLENCIA MACHISTA

La provincia unida para mostrar su rechazo a la violencia contra las mujeres

NO VIOLENCIA MACHISTA

NO VIOLENCIA MACHISTA

NO VIOLENCIA MACHISTA

NO VIOLENCIA MACHISTA

NO VIOLENCIA MACHISTA



GASTRONOMÍA

A LA CONQUISTA DE LA COCINA PROFESIONAL

La ayamontina Sara Ríos ha vuelto a Huelva para convertirse en chef del Puerto Antilla Grand Hotel

Redacción - Ayamonte. La cocina profesional es un negocio exigente. Eso lo sabe bien Sara Ríos, la joven natural de Ayamonte que salió de su pueblo natal para hacerse un hueco en los fogones al más alto nivel.

Desde que comenzó como ayudante de cocina con apenas 18 años hasta hoy, en que es chef de cocina con varias aperturas a sus espaldas, Sara ha seguido creciendo, formándose en este mundo que es su pasión.

La hostelería es su casa. Es un reto constante porque hay que tener en cuenta muchos factores a la hora de elaborar un menú, elegir qué ofrecer al cliente y cómo presentarlo. Tras varios años formándose y trabajando fuera, hace tres regresó a Huelva para trabajar en La Antilla. “Me apetecía volver”, explica, “pero este negocio es así. Tienes que irte fuera para crecer como profesional”.

Cuando se trabaja como jefa de cocina en una gran cadena hotelera el trabajo lo abarca todo, desde la elaboración de los menús,

hasta la calidad del producto y la exposición al público. “Lo primero para mí es que entren y salgan contentos, que quieran repetir, y que conozcan la gastronomía de la zona”.

Durante la temporada Sara vive en las cocinas del hotel: “Trabajamos muy, muy duro. No tienes vida cuando estás trabajando, pero es mi hobby. Me gusta tanto mi trabajo que para mí es mi hobby y no siento que esté yendo a trabajar”.

Pasión y entrega son las consignas de esta ambiciosa ayamontina que sueña con seguir creciendo en el mundo de la hostelería. “Me encantaría ser asesora de zona, con los restaurantes de varios hoteles a mi cargo. Es una gran responsabilidad pero es un reto apasionante”. Y moverse siempre para seguir creciendo. “Sé dónde estoy hoy pero no sé dónde voy a estar mañana. No quiero quedarme estancada. Ahora mismo soy joven y me gusta la adrenalina, me gusta la competición de este tipo de trabajo”.



¿Un plato preferido? El Carpaccio de gambas

Su nombre completo es Carpaccio de gambas con edamame, pipas de calabaza, perlas de aceite de oliva y kanelle de queso idiazabal. Se trata de uno de los platos favoritos de la chef, que tiene en la carta del restaurante del Puerto Antilla Grand Hotel. Entre sus ingredientes ‘secretos’, zumo y ralladura de Lima, aceite de oliva extra virgen y sal en escamas.



BIENESTAR

Redacción - Cartaya. La vida de Adela Yagüe dio un cambio de 360 grados cuando pasó de ser periodista a dar clases de yoga. ¿Cómo?, le preguntamos. “Fue simple”, responde con una sonrisa. “Tuve una crisis personal, durante la que comencé a plantearme si verdaderamente me gustaba cómo vivía, mis horarios, el tiempo que dedicaba al trabajo y si, precisamente, ese trabajo me estaba haciendo feliz. Cada vez me costaba más poner en marcha mi rutina cada lunes y fui consciente de que vivía esperando que llegara el fin de semana y durante el año, mis vacaciones”.

Y claro, llegado el momento, se le encendió una luz de alarma. “Dejé mi trabajo. Vamos, me despedí de mis labores de 8:00 a 15:00 escribiendo notas de

El yoga como forma de vida

Adela Yagüe dejó su carrera profesional como periodista y ahora regenta ‘La Casa del Naranja’

prensa y me fui al paro. Durante esos dos años, muy perdida, y ya entrada en los cuarenta, comencé a cuidarme, a hacer mucho deporte y, por una lesión, llegué al yoga. Y eso fue definitivo”. Adela hizo un gran trabajo de introspección: “Comencé a rascar dentro y mi intuición me fue conduciendo hacia una nueva forma de vivir. Supe que estamos programados para conducir nuestra vida por caminos impuestos y marcados y que esto se puede desconfigurar... y no

pasa nada”.

Los años en el paro los pasó formándose como instructora de yoga, “sin más objetivo que encontrarme a mí misma”, pero “se conjuraron las circunstancias” y pudo disponer de una casa familiar en El Rompido, que es donde lleva 20 años viviendo, y comenzar a trabajar en la creación de un centro de yoga y de terapias alternativas que ayudara a los demás “y constituyera para mí un trabajo más real que el anterior, más

tangible, que contribuyera al mundo, que fuera útil y valioso. Quería estar en algo que me permitiera ser yo misma”, afirma, “sin presiones, sin clientelismos mal entendidos”.

En **La Casa del Naranja**, Yagüe ofrece clases regulares de pilates, prácticas de meditación, masajes y terapias alternativas. Pero es, sin duda, el yoga la auténtica pasión de esta periodista reconvertida a empresaria: “No pararía de hablar de mi experiencia personal”, confiesa, “a nivel filosófico es increíble” y además “lleva inherentes una serie de beneficios físicos, nos hace más flexibles, más fuertes”.

Para conectar:
<https://www.facebook.com/casadelnaranja>



PRESERVANDO LA BIODIVERSIDAD

La trashumancia, proyecto estrella de la Fundación Monte Mediterráneo, incluye la dignificación del oficio del pastor

Redacción - Santa Olalla. En la capital hispalense, Ernestine Lüdeke, directora cultural del Pabellón alemán de la Expo 92, y su marido, comisario general, descubrieron que eran afines “a todo tipo de historias verdes y a los temas de conservación”, relata Ernestine, por lo que crearon la Fundación Doñana. Una vez que finalizó la Exposición Universal, nació la **Fundación Monte Mediterráneo**, de la que Lüdeke es presidenta.

Esta entidad, aclara, se dedica al desarrollo sostenible. “Queremos ayudar a la Dehesa para que pueda seguir siendo la “barrera ante el desierto” albergando el mayor número de especies de flora y fauna posible”, declara con determinación. La finca, donde se encuentra la sede, se ubica en Santa Olalla del Cala, desde donde se gestiona ganado, se imparte formación y se facilita asesoramiento.

La presidenta insiste en la aplicación del desarrollo sostenible en todos sus proyectos. “Sigues habiendo un concepto

de la vida rural bastante anticuado y no se está prestando la suficiente atención a los problemas del campo. Desde la Fundación fomentamos la biodiversidad, puestos de trabajo y, evidentemente, lo hacemos económicamente viable. La formación y la divulgación son tareas que nos tomamos muy en serio”. De hecho, prosigue, “hacemos intercambios con Alemania e Inglaterra y fomentamos la trashumancia, nuestro proyecto estrella”.

Efectivamente, desde la institución se está haciendo promoción de las trashumancia y su certificación. De hecho, el pasado octubre tuvo lugar el evento ‘Ovejas trashumantes por una sierra viva y sostenible’. Y es que la trashumancia de ganado ovino a los puertos de montaña leoneses, además de suponer una actividad milenaria de gestión racional de espacios naturales, posee el secreto de la biodiversidad. “Esta actividad ha desaparecido y la Fundación Monte Mediterráneo la está recuperando a una es-

cala suficiente para el beneficio de los procesos naturales y las especies amenazadas que dependen de ella”.

A través del grupo operativo **Ovinnova**, apunta Ernestine, “hemos creado un servicio de gestión de la trashumancia para coordinar a los ganaderos que quieren llevar su ganado a

A través de Ovinnova coordinan la trashumancia desde Huelva hasta Castilla León

Castilla-León, contratar puertos de montaña, pastores y toda la logística que ello implica”. Para el año que viene, incluso, se ha abierto una convocatoria para becarios que quieran pastorear en el norte. “Pastoras hay pocas, en el proyecto una, pero en relación a los becarios están al 50 %. Ya veremos si somos capaces de formar a muchos y muchas para la trashumancia”.

Para conectar:
<https://www.fundacionmontemedite-raneo.com/>

UN RELATO PLURAL Y DIVERSO QUE ROMPE ESTEREOTIPOS

Para la Diputación Provincial de Huelva, el compromiso por la igualdad de género constituye uno de los pilares que sostiene e inspira su acción política, incluyéndose esta perspectiva de forma transversal en todas las áreas y servicios.



Bajo esta premisa, son muchos años de compromiso que han dado lugar a la puesta en marcha de múltiples y diversas iniciativas encaminadas a conseguir una igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres, poniendo el foco en la prevención de las desigualdades que puedan sufrir las mujeres de los entornos rurales de la provincia.

En este año, y con motivo de la conmemoración del Día Internacional de las Mujeres Rurales, se presentó un programa de actuaciones adaptado a la situación provocada la COVID 19, y en la línea marcada por los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030, entre las que se encontraban la edición de esta Gacetilla, que es el resultado final de los talleres de periodismo que se han realizado con la colaboración de los ayuntamientos Zalamea la Real, Cartaya, Rociana del Condado, El Cerro del Andévalo y Linares de la Sierra, en los que han participado mujeres de las distintas comarcas.

¿Por qué “Las Comadres”? Una comadre, en el ámbito rural, es otra mujer con la que se establece una relación de confianza y apoyo mutuo. A lo largo de la historia, las mujeres han establecido redes de apoyo para la crianza, el sostenimiento de la economía familiar y para los cuidados, obligaciones que han sido asumidas, o impuestas, como algo inherente a su sexo, pero que han transformado una alianza tejida con solidaridad, hermanamiento y complicidad. “Las Comadres” es una publicación que, desde sus páginas, pretende documentar la importancia de las mujeres en el entorno rural contado por ellas mismas. El objetivo es reivindicar y visibilizar a aquellas mujeres que viven, trabajan y desarrollan proyectos de todo tipo (económicos, culturales, artísticos, etc...) para tejer un relato plural, múltiple y diverso, que rompa con los estereotipos asociados a ellas.

Como dije en mi discurso de investidura: “Una sociedad que aspira a progresar no puede dejar atrás a la mitad de su población, a la mitad del talento que representamos las mujeres”.

María Eugenia Limón Bayo

Presidenta de la Diputación Provincial de Huelva

LAS COMADRES. GACETILLA DE LAS COMARCAS DE HUELVA

Un proyecto de la **Diputación Provincial de Huelva** por el Día Internacional de la Mujer Rural. Depósito Legal: H 209-2020. **Dirección:** Gele Fernández Montaña. **Redacción:** Paco Muñoz, Fátima Fernández, Eva Hernández, Ana Zurita, Mar Toscano, M. Carmen Almansa Cartón, Antonia Herrera Domínguez, Rosario Martín Núñez, M. Carmen Fernández Rabadán, Leonor Parrales Gutiérrez, Rachida El Khabraoui, Awatif Hajjine, Khadilla Ait Sous El Agati, Rosario Cano, Saida Habibi, Francisca Barao Moreno, Manuela Escobar, M. Luisa Villa Jiménez, M. Teresa Garfía Franco, Luisa Moreno Orta, Francisca Guerrero Zamorano, Josefa Macías Maestre, Rosario Pérez Landero, Montserrat Madroñal Allué, Sampedro Guerra Parra, Ana Lorena Moreno Cera, Fátima Martín, Rosario Santana Muñoz, Angus Magaz.

ALMANATURA

“REACTIVAR LO RURAL” PARA COMBATIR LA DESPOBLACIÓN

Ana Lorena Moreno Cera- Zalamea la Real.

Desde pequeña Conce Macías ha sentido que haría algo grande para mejorar el mundo. “Este sentir me ha llevado a tomar grandes decisiones en mi vida, como montar una Asociación Ambiental en mi pueblo natal, que es Gibrleón (Huelva), estudiar y aprender de la vida a través de la Terapia Gestalt, entender el mundo a través de la carrera de Ciencias Ambientales, cambiar de vida a los 21 años para dedicarme en cuerpo y alma a esta empresa ubicada en Arroyomolinos de León, conocer a mi pareja y encontrar mi propósito personal que es acompañar a personas vulnerables del mundo rural”. Hoy en día, prosigue Macías, “se habla mucho de propósito y de entrega a una causa, de que te lata el corazón con fuerza por las mañanas para levantarte y seguir apostando por algo que crees y sientes que es necesario, que es una meta y que aporta un granito de arena a este cambio de realidad más social y ambientalmente sostenible que nuestro mundo necesita”. Ella, asegura, ha trabajado duro para encontrarlo, “y mi camino me ha confirmado que las mujeres podemos hacer cualquier cosa y que somos el motor de este mundo que se agota”. Tenemos ideas, conocimiento y sensibilidad, tres ingredientes claves para impulsar, romper estereotipos y redefinir el sentido de éxito de las mujeres del mundo rural”. Ella lo hizo y, ahora, desde Arroyomolinos de León, gestiona proyectos para toda España aportando valor y sentido a una empresa social, Almanatura, y cambiando la forma de hacer empresa desde el movimiento Bcorps a nivel mundial.

Macías lidera el Área de Dirección de Proyectos e Innovación en Almanatura, una empresa nacida con el objetivo de reactivar lo rural para combatir la despoblación creando oportunidades. “AlmaNatura existe para mejorar la calidad de vida de las personas en el medio rural y combatir la despoblación construyendo oportunidades a través de proyectos de empleo, educación, salud y uso de la tecnología”.

Para conectar:
<https://almanatura.com/>
 Twitter: @almanatura



BIOMARIS: LAS MIL APLICACIONES DE UNA ESPECIA MILENARIA

La empresa isleña, dirigida por Manuela Gómez Santana, ha logrado hacer de las salinas locales un negocio rentable y sostenible

Angus Magaz - Isla Cristina.

¿Qué sería de la civilización sin la sal? ¿Sin sus propiedades como conservante, como potenciador del sabor o incluso curativas? La sal forma parte de la historia de la Humanidad desde hace miles de años, y eso en Isla Cristina lo saben muy bien. Ubicada en la carretera que une la localidad con Pozo del Camino, el litoral occidental de la provincia se viste de un blanco salado, sostenible y rentable gracias a Biomaris, una

empresa dedicada a la extracción artesanal de sal marina virgen, escamas y flor de sal que forma parte de aquel paisaje desde los años 50. Hoy, Biomaris, dirigida por la pionera empresaria Manuela Gómez Santana, es una de las empresas más reconocidas a nivel nacional en la extracción de una sal única avalada por gourmets de todo el mundo.

Tradición e innovación se dan la mano en esta empresa isleña, que además de la venta de sus pro-

ductos de flor y escamas de sal lleva a cabo diferentes actividades basadas en la educación ambiental y en el aprovechamiento de los recursos naturales de la zona, desde la organización de baños en aceite de magnesio hasta las visitas guiadas, pasando por los populares tratamientos con fango.

Para conectar:
<http://flordosalbiomaris.com/>
<https://www.facebook.com/Salinasdelaleman>

Chirla: un negocio familiar amenazado

La armadora Carmen Oria lamenta la competencia extranjera en el sector

Redacción - Punta Umbría. La pesca de la chirla es un negocio familiar y esa es, precisamente, su salvación. Los retos que afronta el sector en la última década hace que la supervivencia de este oficio penda de un hilo. “Nuestro tipo de pesca está muy mal mirada”, lamenta Carmen Oria, armadora.

Carmen es dueña de un barco que se dedica a la pesca de la chirla en Isla Cristina. “Aunque

este año estamos teniendo que ir a pescar a Punta Umbría, porque para pescar aquí tenemos que ir muy lejos y no resulta rentable”. Para Carmen el año clave es 2009. “Hasta ese momento habíamos podido vivir muy bien. Yo empecé muy jovencita, empeñada hasta los ojos con un barquito muy viejo, pero llegamos a vivir muy bien. Hasta que entró en el mercado el marisco italiano”. Según cuenta Oria, el marisco

italiano no cumple las medidas mínimas que se le exige al marisco español. “A veces vamos a los supermercados y comparamos las medidas. A nosotros no nos dejan cogerlo más pequeño de 25 milímetros, pero la chirla italiana la hemos visto de 20, de 21. Eso baja los precios y hace que sea muy difícil seguir viviendo de esto. Muchas compañeras han estado a punto de perder la casa”.

LOS PUEBLOS, ESCENARIOS “MARAVILLOSOS” PARA BUSCAR SOLUCIONES INNOVADORAS

La arquitecta Rosario Alcantarilla es impulsora del Proyecto Alumbra, que busca el empoderamiento ciudadano para crear comunidades energéticas rurales

Redacción - Santa Olalla.

Se formó como arquitecta y se especializó en Gestión Social del Hábitat a través de un máster y de la experiencia laboral vivida en el proceso de rehabilitación y regeneración del Polígono Sur, participando tanto en el desarrollo de los proyectos de rehabilitación integral de la barriada como en la puesta en marcha, diseño y gestión de la participación vecinal del Plan Urban. “Me muevo cómoda entre la ingeniería y la educación social”, asegura. “Soy feliz cuando pongo mis habilidades y conocimientos al servicio de causas que creo que favorecen la justicia social y, por ese camino, me acerqué al mundo de la energía”.

-¿En qué consiste la Asociación MUTI y el proyecto que se deriva de la misma?

-Hace tres años, un grupo variopinto de personas de distintos pueblos de la Sierra, creamos la asociación MUTI. La idea era que nos sirviera como canal para desarrollar proyectos innovadores en un mundo rural cambiante



y ser capaces de articular el talento y las inquietudes de nuestro territorio. Y, dentro de MUTI, yo empecé a diseñar y buscar financiación para proyectos relacionados con el derecho a la energía y la energía renovable. Comenzamos con **Alterna**, un servicio itinerante de asesoramiento

para un uso eficiente e inteligente de la energía en el hogar. Luego surgió **Alumbra**, como un proceso de empoderamiento ciudadano con el fin de crear una comunidad energética rural bottom-up. En Arroyomolinos de León, el pueblo donde se está implementando, entre otras accio-

nes, colaboramos con el colegio de primaria formando a su alumnado como gestores energéticos o con el ayuntamiento asesorándole sobre la incorporación de instalaciones de energías renovables en los edificios municipales.

-¿Y en qué mejora el ámbito rural?

-Servicios como el de Alterna son claves para mejorar la vida de las personas, ya que atañe a una necesidad básica como es la energía, ayudando a reducir nuestra vulnerabilidad, ya sea la que nos genera una situación económica complicada o el no tener conocimientos suficientes. En las ciudades se están poniendo en marcha por parte de muchos Ayuntamientos y en los pueblos deberíamos tener acceso a esos mismos servicios. Procesos como Alumbra, favorecen la soberanía energética de nuestros pueblos y los hacen más resilientes.

Para conectar:
<https://asociacionmuti.com/>
<https://www.facebook.com/asociacionMUTI/>

UN PROYECTO “CONECTADO A LA VIDA DEL PUEBLO”

Alumbra es un proceso “vivo y abierto que nos lleva a conectarnos con otras iniciativas similares de toda España con las que compartimos aprendizajes en red”, asegura Rosario Alcantarilla. “No queremos que sea un proyecto exclusivamente técnico”, porque “mi afán es conectarlo con la vida del pueblo e incluir también aspectos de carácter cultural”. Eso ha llevado a esta arquitecta a presentar una propuesta a la pasada edición de ‘Rural Experimenta’, una iniciativa del Ministerio de Cultura y Deporte y Medialab Prado que consiste en un taller para el diseño colaborativo de proyectos de experimentación e innovación en el medio rural. Y han surgido materiales bastante interesantes. Rosario también acaba de arrancar un proyecto que va a analizar la situación de la vivienda en un espacio rural poco poblado con el objetivo de hacer una radiografía que permita formular propuestas que contribuyan a dinamizar el mercado de la vivienda como factor de fijación y atracción de población.

Redacción - Cortegana. Economía y ecología están obligadas a entenderse. Así lo cree la familia de Elena Escaño, dedicada a la producción y crianza del cerdo cien por cien ibérico en Cortegana. Su hogar es la finca de **Montefrío**, adquirida por su abuela paterna “cuando nadie quería campo, por la peste porcina”, recuerda Elena. Una tierra que sus padres trabajan desde el 87 con una idea muy clara. “Empezaron con tres cerdos y lo que motivó a mis padres fue la responsabilidad con la tierra. Ellos estaban muy convencidos de que tenían que dejar la finca mejor de lo que la encontraron porque entendían que, aun-

Producción de cerdo ibérico ecológica y responsable



que fueran los propietarios, la dehesa no era suya”. En Montefrío la familia Escaño tiene cerdos pero también ca-

bras, gallinas, conejos y una huerta de autoconsumo. “Queremos ser lo más ecológicos posibles”. Con esa idea en mente, Elena comenzó a participar del negocio familiar. “Tenemos también alojamientos de turismo rural y necesitaban a alguien que hablara inglés... Vine para dos meses y... ¡Han pasado cinco años!”.

“El cerdo 100% ibérico es un animal que crece muy lento, que necesita una alimentación específica y requiere reco-

rrer la dehesa constantemente. La evolución de la industria alimentaria en los años 60, la evolución que hemos tenido a nivel de mercado ha sido una involución a nivel ambiental. Estamos en un momento en el que hay que repensar el futuro y qué papel vamos a jugar”, explica Elena.

En Montefrío lo tienen claro y el paradigma de la producción circular es su apuesta. “Si no somos capaces de hacer una gestión circular de nuestros recursos no hay futuro”, concluye.

Para conectar:
<http://www.fincamontefrio.com/>
<https://www.facebook.com/finca.montefrio>

ECO-NOMÍA

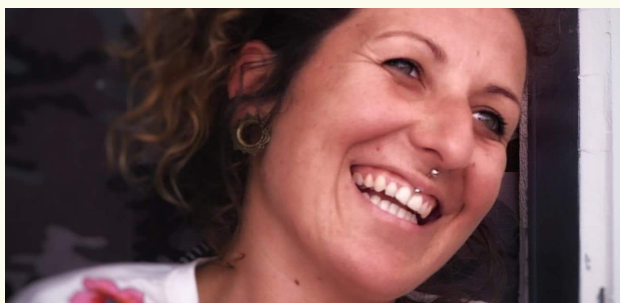
ALAMBIQUE, UNA APUESTA POR LO 'ECO' EN LA COSMÉTICA

Redacción - Aroche. Teresa Domínguez nace y se cría en la sierra de Huelva, rodeada de naturaleza y valores muy vinculados a ella. Estudió Ciencias Políticas pero, finalmente, se adentró en el mundo de las plantas y los productos naturales. “Hice formaciones para ir, poco a poco, haciendo fórmulas que a las personas de mi alrededor le sentaban tan bien que me fui animando a caminar por esta senda de la cosmética natural”, relata. Estando en Aroche, su pueblo natal, “comencé a experimentar con todos los ingredientes y comenzar a crear la idea de lo que más adelante se convirtió en **Alambique cosmética natural**, mi proyecto personal, en el que aún seguimos creciendo”. Alambique tiene productos tanto para el cuidado facial como corporal, productos de higiene personal y productos para el cabello, e incluso algunos ungüentos para aliviar afecciones de la piel. Además, la empresa difunde las propiedades y beneficios de los ingredientes naturales, a través de charlas y talleres donde enseñan a las personas interesadas en hacerse sus propios productos básicos de cuidado en casa.

Dice Teresa Domínguez que, al estar elaborados con ingredientes ecológicos y de alta calidad, “las propiedades de los ingredientes se aprovechan al 100%”. Todos los ingredientes incluidos en los productos de Alambique son naturales y de origen vegetal, excepto la cera de abeja (que es ingrediente de algunas fórmulas). La empresa de Teresa Domínguez busca igualmente apoyar a las pequeñas empresas y el consumo de cercanía, por eso da preferencia a los ingredientes que pueda adquirir de proveedores locales, que “son preferentes”.

Para conectar:

<https://www.facebook.com/AlambiqueCosmeticaNatural/>

**DIVERSIDAD**

FEAFES AMPLÍA SU LUCHA EN LA PROVINCIA CONTRA EL ESTIGMA DE LA SALUD MENTAL

Rocío de la Torre y Natividad Rojo, delegadas de la asociación en Almonte y San Bartolomé, insisten en la importancia de la prevención



Redacción - Almonte / San Bartolomé de la Torre. ¿Se puede prevenir un problema de salud mental? La respuesta es sí, pero hay que saber cómo. Para ello, Feafes está trabajando para llegar a todos los rincones de la provincia de Huelva y ayudar a desestigmatizar las enfermedades mentales. “Nos encontramos mucho con que dicen: ‘este está malito de los nervios’, pero ese ‘malito de los nervios’ esconde una depresión crónica, una esquizofrenia, o algún otro trastorno de salud mental”, explica la delegada de **Feafes** en Almonte, Rocío de la Torre. La situación que estamos viviendo con la pandemia del coronavirus no ayuda. Precisamente por ello, Feafes trabaja para poner en marcha unos talleres bajo el título “Gestionar las emociones en tiempo de pandemia”, con la idea de prevenir el desgaste emocional que estamos viviendo en la actualidad y prevenir la aparición de futu-

ras enfermedades mentales.

Rocío sabe bien de lo que habla porque tiene un familiar directo con un problema de salud mental. “Al principio te sientes muy sola porque nadie te dice que se puede controlar y que se puede llevar una vida normal gracias a la medicación y al tratamiento”. Esa soledad es lo que pretende corregir Feafes en su expansión por la provincia de Huelva.

Poco a poco más ayuntamientos se van sumando a este proyecto de divulgación y acompañamiento a las familias. Desde San Bartolomé, la delegada del Andévalo, Natividad Rojo, se muestra satisfecha con los resultados obtenidos. En los últimos meses han firmado convenios con los ayuntamientos de San Silvestre y Castillejo. Pronto más municipios de la Mancomunidad de Beturia se sumarán a la causa. “Hemos empezado con trabajos de sensibilización a la población sobre depresiones,

prevención del suicidio, mejora de la autoestima... Cualquier persona puede entrar en una depresión crónica, por ejemplo, y desarrollar un problema de salud mental”. Uno de los proyectos estrella de Feafes es la escuela de familia, proyecto que Rojo y De la Torre están llevando en sus respectivas comarcas. “Nos centramos en las familias, hacemos reuniones en grupo una vez cada quince días”, explica Rojo. Insisten ambas en que la prevención es fundamental, de ahí la importancia de los talleres que realizan en los institutos para que los jóvenes aprendan a gestionar sus emociones y a identificar las señales de alerta. “Si algo te está provocando ansiedad y no la tratas, puede terminar convirtiéndose en un problema de salud mental. La ansiedad te avisa de que algo no va bien”.

Para conectar:

<http://www.feafes-huelva.org/>

DIVERSIDAD

ROCIANA DEL CONDADO: UNA NUEVA VIDA PARA LAS MUJERES INMIGRANTES

Hasta 23 nacionalidades conviven en este pequeño municipio de Huelva, dedicado a la agricultura y la construcción, un ejemplo de inclusión y convivencia narrado por sus protagonistas

Alumnas del taller de Rociana - Rociana del Condado.

Comenzar una nueva vida lejos de tu ciudad, de tu país, de tu familia. Sin hablar español, sin apoyo económico y sin vuelta atrás. Así es la historia de cientos de mujeres inmigrantes que llegan a Rociana del Condado todos los años en busca de una vida mejor, de un trabajo con el que poder ganarse la vida y ayudar a los que dejaron atrás.

Rociana es un municipio con un alto porcentaje de población migrante debido a la localización de empresas agrícolas en la zona que durante años han venido demandando mano de obra de personas extranjeras, en su mayoría de origen marroquí y rumano. Personas que han hecho de esta localidad su lugar de residencia, integrándose entre sus vecinos, amoldándose a sus costumbres y cultura. El camino no ha sido fácil para ninguna de ellas, pero ha merecido la pena. Así lo recuerda Seham, una marroquí que lleva 10 años en la empresa **Rivero Victoria**, los últimos como dueña junto a su marido. “Mi empresa se dedica a la fresa y a la frambuesa. Yo empecé cogiendo fresas, pero el que es ahora mi marido me ayudó a quitarme los miedos y convertirme en empresaria”. Reconoce que siempre



hay dificultades, pero que “el trabajo me resulta fácil, aunque tengamos problemas a la hora de encontrar personal. Nosotros tenemos el campo abierto y el cultivo preparado pero llega abril y mayo y no encontramos personas para recogerlo”, y hace

hincapié en que este año no saben qué pasará debido a la pandemia del coronavirus. Seham se siente totalmente integrada en Rociana y su marido es el apoyo que necesita para seguir adelante. Afirma que “me emociona cuando tenemos que pagar a

final de mes a los trabajadores marroquíes, búlgaros, rumanos y españoles”.

CONTRATOS EN ORIGEN

Zineb Innouri y Najat Chantouf son amigas, marroquíes, trabajan fuera y dentro de casa y las dos llegaron

Zineb Innouri, abogada, llegó a Rociana para trabajar en la fresa y decidió que no volvería

Lili regenta un negocio en Chucena. Se siente plenamente integrada con los vecinos de la localidad

a Rociana en 2005. Con nostalgia, la mente en sus ciudades natales y con lágrimas en los ojos por la emoción, Zineb y Najat cuentan cómo fue su llegada a España, ese sueño añorado en Marruecos que se hizo realidad hace más de quince años.

Zineb (licenciada en Derecho en Rabat) estaba cansada de buscar trabajo en Marruecos y decidió que quería mejorar su vida y probar suerte en España. “Lo único que me ofrecieron fue un contrato en origen para trabajar aquí en la agricultura, aunque siempre pensé que trabajaría como abogada.

Así que, cuando llegué a Rociana, trabajé dos meses

(pasa a la página siguiente)

SEHAM (MARRUECOS)

“Empecé cogiendo fresas, pero mi marido me ayudó a quitarme los miedos y convertirme en empresaria”

NAJAT (MARRUECOS)

“Al principio fueron unos años muy duros: sin estudios y sin trabajo por estar en situación irregular”

LILI (CHINA)

“Estoy muy adaptada a Chucena, su gente y sus costumbres. Este pueblo es ya mi hogar”

(viene de la página anterior)

en el campo, vivía en una casa que mi jefe alquiló para mí y para las chicas rumanas que trabajaban conmigo”. Cuando finalizó su contrato en el campo y tomó la dura decisión de no volver a Marruecos, “sabiendo que hasta que no pasaran cuatro duros años no podría ver a mi familia, años en los que no paré de llorar”. Aprendió español el **Centro de Adultos de Rociana**, “iba por las tardes a aprender español y relacionándome con chicas y chicos españoles. Me saqué el carné de conducir y el curso de cuidadora para personas mayores” y siguió ayudando tanto a las familias que cuidaba como a otras inmigrantes que llegaron después que ella. Abierta, luchadora y muy activa, Zineb es muy querida en el municipio, donde ha colaborado en el **Casino de Rociana** leyendo fragmentos de ‘Platero y Yo’ en árabe, ha hecho de traductora de diversos poemas, colabora con **Servicios Sociales** y participa en todas las actividades relacionadas con la mujer y las personas migrantes.



Rociana es un municipio con un alto porcentaje de población migrante, que han hecho de la localidad su casa

Najat Chantouf tampoco quiso volver a Marruecos. Llegó para trabajar en el campo como recolectora de

frutos rojos y decidió “quedarme aquí para cambiar de vida”. Recuerda como, “sin estudios y sin trabajo por estar en situación irregular fueron unos años duros, muy duros”. Pasaron cuatro años y medio hasta que volvió a ver a su familia, ya que viajó para casarse con su novio. Poco después estaba de vuelta en Rociana: “Volví sola y luego arreglé la documentación para la reagrupación familiar. Tenemos una niña de tres años”, explica con una sonrisa en su

rostro. Zineb y Najat se encontraron un día por la calle. Consciente de las dificultades que tendría por su propia experiencia como inmigrante, Zineb le consiguió un trabajo de cuidadora de un matrimonio, “la familia a la que cuidé hasta que ambos fallecieron. Eran mi familia española, estuve con ellos 13 años y me trataron muy bien y me ayudaron. Cada día me acuerdo de ellos”. Ahora ha vuelto al campo aunque espera poder volver a trabajar cuidando a

personas mayores.

Las dos amigas se sienten afortunadas porque tienen salud y trabajo, cuentan con el respeto de los vecinos de Rociana y no dudan en afirmar que volverían a hacer este largo recorrido para mejorar sus vidas.

DE CHINA A HUELVA

No es habitual ver a familias chinas en los municipios de Huelva, pero en Chucena están más que acostumbrados a cruzarse por la calle con Lili y su familia. “Llevo en Chucena seis años y medio y aquí tengo mi familia y mi negocio, una tienda”, comenta Lili. Cuando Lili llegó a España hace 12 años no estaba sola, ya que su hermana y su marido vivían en Madrid y su familia política en Barcelona “y me vine porque estaban aquí, porque el idioma me ha costado mucho”. Sin embargo, ahora se siente feliz en el pequeño municipio onubense, con su negocio y sus tres hijos. “Cada uno o dos años voy a China, porque sigo teniendo familia cerca de Shangai”, aunque no piensa volver: “estoy muy adaptada a Chucena, a sus costumbres. Ya es mi hogar”, asegura.

La Asociación Mariliendres apuesta por la cultura como vehículo de igualdad

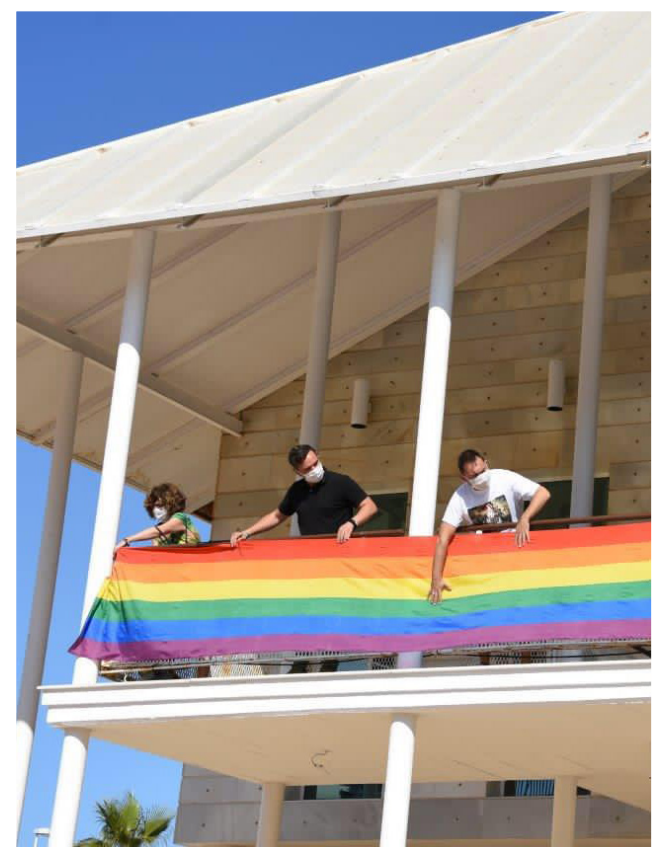
Redacción - Punta Umbría. Llevan con orgullo, en toda la extensión de la palabra, haber sido la primera asociación de la provincia para la defensa y la visibilización del colectivo LGTB+ en 2014. Y haberlo hecho en Punta Umbría. Pero la Asociación Mariliendres es también, y sobre todo, una asociación cultural. Así nos lo cuenta Rosa González, vicepresidenta. “La cultura es nuestra principal herramienta de trabajo. Lo que se busca es que los jóvenes vean normal la diversidad familiar y afectivo sexual”. A través de cuentos y representaciones ponen voz y vida a historias

simbólicas que someten después a un debate en grupo. La reflexión como medio para comprender al otro. Trabajan la igualdad en todas las áreas. Con motivo del Día contra la Violencia de Género han desarrollado unos talleres en el instituto de Punta Umbría para sensibilizar a los más jóvenes, una de las pocas actividades que han podido realizar por la pandemia.

Rosa trabaja en Punta Umbría desde hace más de 25 años como monitora del taller de teatro, una actividad en la que casi todos sus alumnos varones eran homosexuales. Durante todos esos años de tra-

bajo los vio crecer, los vio convertirse en hombres adultos y comprender y aceptar su sexualidad. No siempre fue fácil. “En el proceso de salir del armario hemos sido testigos de situaciones de homofobia y hemos visto a las familias pasarlo mal”. Algo que querían combatir. “Muchas mujeres nos consideramos mariliendres por haberlos acompañado en este proceso”. Las amigas que acompañan. Las que están ahí en los malos momentos pero también para reír a carcajadas.

Para conectar:
mariliendrespuntaumbria@gmail.com





LA MIRADA FOTOGRÁFICA DE UNA ARTISTA INTERNACIONAL

Ana Escobar ha regresado a Huelva tras varios años viviendo en Londres

Redacción - Mazagón. ¿Qué una Londres y Mazagón? La respuesta es Ana Escobar, una fotógrafa y artista onubense que ha regresado a Huelva después de varios años viviendo en Londres. Allí ha ejercido como fotógrafa profesional con clientes como la **Galería TATE** o el Parlamento inglés, además de ser profesora en la Universidad de Arte de Londres. “Hace unos meses decidí venirme. Lo tenía en mente desde hacía tiempo. El Brexit y la pandemia terminaron de decidirme”, cuenta Ana. Recién instalada en Mazagón, pueblo con el que le

“Se me da bien escuchar lo que los artistas tienen en la cabeza y ayudar a hacerlo realidad”

une un fuerte vínculo emocional, está empezando a abrirse camino en el mundo de la fotografía onubense con el bagaje de su experiencia en Londres. “Creo que a nivel comercial a cualquier negocio que necesite imagen, branding, puedo aportarle la parte de asesoría y la parte de comunicación, meter una visión nueva de contenido sobre lo

que hacen”.

Fotógrafa y artista, Ana es especialista en el desarrollo de proyectos. “Mis amigos me llamaban la desbloqueadora de artistas, porque se me da muy bien escuchar lo que alguien tiene en la cabeza y ayudar a hacerlo realidad. Me gusta ir a lo profundo, lo estético me interesa muy poco, voy a lo profundo de la idea. No hay que quedarse en lo que el ojo ve”.

Para conectar:

Web: www.anaescobar.net

instagram/facebook: @anaescobarph

Ilustrando cuentos desde Alájar

Redacción - Alájar. Virginia Pine-da Ogalla (38 años) nació en Sevilla y, actualmente, reside en Alájar desde hace casi dos años. Estudió Bellas Artes porque le gustaba dibujar, pero se especializó en diseño gráfico buscando una profesión “que sí apareciera en las ofertas de empleo”. Actualmente se dedica a la ilustración cubriendo sus necesidades artísticas. Durante muchos años asumió su oficio como una profesión, pero “poco a poco me di cuenta de que esta labor se alejaba mucho de mis necesidades creativas y expresivas, pues los proyectos que tenía que realizar estaban demasiado encorsetados por las necesidades del cliente. Aún así, lo man-

tuve como mi trabajo alimenticio dejando mis inquietudes artísticas para los ratos libres”.

Se formó realizando un **Máster de Arteterapia y Aplicaciones del Arte para la Inclusión Social**, una disciplina que pone el foco en el proceso creativo del arte, no en su resultado, lo cual para ella tenía (y tiene) mucho sentido, pues el uso de un lenguaje artístico tiene un efecto terapéutico. Tras el máster, explica, “tuve la gran suerte de poder trabajar con diferentes personas y colectivos, aunque económicamente seguía necesitando trabajar en diseño gráfico y seguía echando en falta el tiempo para mi propia expresión artística y creativa desde el lenguaje que más

me gustaba, el dibujo”.

Hasta que una amiga escritora le propuso el que fue su primer encargo de ilustración, una serie destinada a un proyecto de educación emocional a través del cuento y el juego **‘Siete cuentos. Viaja por tus emociones’**, escrito por mi gran amiga Carmen Maestre. Fue entonces cuando descubrí que esta podía ser una actividad con la que podría generar ingresos dibujando, pues sentía que lo disfrutaba, que se me daba bien y que podía aportar algo a la sociedad a través del dibujo”.

Para conectar:

Web: www.virginiaogalla.com

Instagram: [virginia_ogalla](https://www.instagram.com/virginia_ogalla)

EL LENGUAJE UNIVERSAL DE RAQUEL KURPERSHOEK



Redacción - Valverde. Raquel Kuperhoeck tiene un nombre que no se olvida fácilmente. Esta joven artista es un prodigio de la música y del cine. Con

apenas 22 años ha conseguido ganar varios premios importantes con su cortometraje debut. La muestra de cine realizado por mujeres **Wofesthuelva** fue la primera en descubrirla. Raquel ganó **‘Traslasierra’** en el certamen de cortos **‘Made in Huelva’**, una cita que premia el talento de la tierra y fomenta la creatividad de las directoras, realizadoras y guionistas de Huelva. A este galardón seguiría el **Accésit Honorific del Festival Internacional de Cine de Girona**. El trabajo de esta joven holandesa con sangre valverdeña también ha sido seleccionado dentro de la sección de Cortometrajes Onubenses del Festival de Cine Iberoamericano de Huelva, en el Festival Internacional de Cine de Córdoba y en el de cortos de Sevilla, donde se ha llevado el primer premio. Kuperhoeck une sus dos pasiones: el flamenco y el lenguaje de signos. Un ejercicio visual que ha conmovido al público en todas las proyecciones.

LA SOPRANO CARTAYERA SORAYA MÉNCID ESPERA VOLVER PRONTO AL MAESTRANZA



REDACCIÓN - Cartaya. Soraya Méncid cantaba desde pequeña. Cuando entró al instituto comenzaron las colaboraciones en actuaciones y entró a formar parte de la Coral Polifónica de su pueblo, Cartaya. “Poco a poco, en los solos que hacía, la gente iba escuchándome; y una mujer a la que le tengo un cariño inmenso le comentó a mi madre que podría dar clases de canto, algo que nunca me había planteado”. Así fue como comenzó a formarse como cantante, a los 16 años. Aunque actualmente la situación es muy difícil para la cultura, “es un mundo que no se rinde”, aunque no deja de ser “complicado” incluso sin pandemia, empezando por el hándicap de la edad “y sobre todo si eres mujer”, apunta Méncid. La soprano, que ha trabajado con los musicales del **Liceo de Moguer**, confiesa que reza “porque la temporada en el Teatro de la Maestranza se retome y podamos seguir trabajando en producciones tan bonitas como *Un ballo in maschera* (Verdi) o *Carmen* (Bizet)”, en las que trabajaba hasta el cierre de los teatros.

Para conectar:

<https://www.youtube.com/channel/UCLqhNqyX9mj1FEzAIKse74Q>

ARTESANÍA



CHARO FERIA: ARTE, ECOLOGÍA Y MODA CON SELLO ANDEVALEÑO

Redacción - San Bartolomé de la Torre. Charo Feria siempre ha llevado el arte en las venas. No en vano se dedicó al teatro profesional durante más de 28 años. De vuelta a San Bartolomé, su pueblo natal, su visión artística se reinventa, renace de las raíces y, nunca mejor dicho, florece. Porque el talento de Charo cobra vida a través de la naturaleza.

Feria es una mujer emprendedora, pionera en la impresión ecológica botánica en Huelva. Formada en Zamora y en Holanda, con una de las mejores investigadoras en esta técnica, nos explica cómo funciona. “Cada pieza es un proceso de investigación. Es una mezcla en la que interviene la química inocua y en la que también tienes que tener conocimientos de botánica para saber cómo tiñe cada planta. Si son ácidas, si son ricas en taninos... El color será diferente. Y al final, en el

último punto del proceso, entra en juego la alquimia”. El calor será el responsable último de la pieza, pues los elementos de la composición reaccionan entre sí de forma diferente cada vez.

Todo en el taller de Charo es natural. Los tintes son naturales y procura que los tejidos con los que trabaja hayan sido producidos de forma orgánica y ecológica. “El último envío que he recibido lo han fabricado en un telar artesanal en la India, con lo que beneficia directamente a las familias”.

Cada prenda es irrepetible. “Me llegan pedidos de toda España, incluso de Bruselas”, comenta Charo, que está preparando la apertura de su tienda online. Mientras, las redes sociales han sido su gran escaparate.

Detrás de este proyecto hay una filosofía de vida. “La industria textil es la segunda

más contaminante del planeta. Fabricar una sola camiseta consume dos mil litros de agua. Si, además, en vez de ser blanca es de color, gran parte de ese agua sale a la naturaleza contaminada”, explica Charo, que utiliza tintes naturales precisamente para evitar la contaminación del agua. “Es necesario concienciar y potenciar un consumo responsable”.

Precisamente por eso, Charo está trabajando en su siguiente proyecto: fabricar piezas sostenibles y buscar un espacio adecuado para realizar una exposición que recoja este mensaje. “Tenemos que tomar conciencia de lo que significa llevar algo químico, no sólo por nuestra piel sino también por el espacio natural en el que vivimos”.

Para conectar:
charoferia@hotmail.com
Instagram:@charoferia

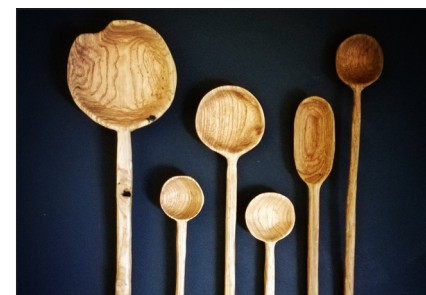
Nele Coeck

LA “VIDA SIN PRISAS” CONVERTIDA EN ARTE

Redacción - Cortelazor. Aunque estudió biomedicina, Nele Coeck ha sentido siempre pasión por el diseño interior y la artesanía. Por ese motivo, mientras trabajaba como estudiante de doctorado en medicinas tropicales, decidió dar clases de ebanistería y cerámica. “Descubrí que trabajando con la madera y el barro relajaba mi mente, una pausa necesaria en mi estresante vida”, reconoce. Tras algunos años con una vida profesional frenética, su necesidad de abandonar las prisas era enorme. En 2016, recuerda, “me animé a dejar mi trabajo en Bélgica y a mudarme de una ciudad belga al campo andaluz. Rodeada por la belleza de la Sierra de Aracena y Picos de Aroche, decidí, hace dos años, comenzar mi pequeño negocio en Cortelazor, llamado **Denumu**, que significa Descubrir un Nuevo Mundo”. Toda una declaración de intenciones que, a través de la deconstrucción del diseño moderno, aporta una nueva artesanía con la pasión que caracteriza todo lo que hace.

En su taller de Cortelazor realiza muebles y objetos de madera; tablas de cortar, posavasos, jarrones de madera, taburetes, mesas... “Cada objeto está hecho a mano y por eso es único”, garantiza. “Si un cliente -que sobre todo son de la Sierra- quiere encargarse un mueble, siempre intento conocer sus necesidades para diseñarlo a medida en su totalidad”. Nele, con muchos proyectos en mente y realizada profesionalmente, se siente muy orgullosa de haber elegido seguir su corazón y cambiar de rumbo radicalmente. De hecho, anima, “tómame tiempo para sumergirte en el mundo rural y descubrir la belleza de la vida”.

Para contactar:
www.denumu.com
<https://www.facebook.com/denumudesign>



Vidrieras con alma que iluminan

Redacción - Jabuguillo. Helma van Rijsingen nació y creció en una pequeña aldea rural entre dos ríos, el Maas y el Waal en los Países Bajos. Su formación artística comienza cuando eligió cursar teatro en la academia Rietveld en Ámsterdam. “Elegí vestuario y escenografía y, previo a ello, me había formado en alta costura”, cuenta. Helma llegó a Andalucía en el 2000, después de haber vivido y trabajado en Ámsterdam durante 20 años. “Nos vinimos porque no quería que mis dos hijas crecieran en una gran ciudad”, reconoce. Después de un año viviendo en Montecorto, se fueron a Jabuguillo: “Quería ofrecerles la libertad, tanto espiritual como física, que me había

dado a mí el vivir de pequeña en una aldea”.

Allí comenzó a trabajar, entre otras cosas, dibujando planos, haciendo nuevas distribuciones, eligiendo materiales... “Me encontré en varias ocasiones que el principal problema era la falta de luz, especialmente en construcciones antiguas y profundas”. En 2007 hizo su primera vidriera y, en 2009, se compró un horno y siguió un curso de pintura de vidrio en Almería con Janet Parson. Luego, otro curso en Peliglass, en Holanda, para pintores avanzados en vidrio. Actualmente ofrece servicios personalizados y de venta directa de proyectos ya realizados.

Para contactar:
www.verlaluz.com / instagram: @vidrierasverlaluz

TECNOLOGÍA

“SER MUJER Y EMPRENDEDORA ES COMPLICADO”

La polifacética Blanca Vera Muñoz, la primera mujer de España en conseguir el título de piloto de drones



Montserrat Madroñal Allué-Cartaya. Nacida en Villablanca y residente en Cartaya, la polifacética Blanca Vera ha logrado convertirse en la primera mujer en España en conseguir el título de piloto de drones.

-Eres militar, empresaria y una mujer que ha vivido sus experiencias en un mundo de hombres, ¿cómo una villablanca como tú se decide a alistarse en el ejército?

-Para mí era un sueño. Desde pequeña veía en los medios de comunicación todo lo que tuviera que ver con las fuerzas

y cuerpos de seguridad y me encantaba. Ya a los 16 años les dije a mis padres que me

quería alistarse en el ejército. Allí he estado durante trece años cumpliendo un sueño que me

“Existen muchas barreras todavía”

“Aunque pensemos que está todo hecho, queda mucho por hacer”. Blanca lo tiene claro: “Sin lugar a dudas, ser mujer le ha traído complicaciones en un mundo de hombres: “Siempre cuento la anécdota de un día en Ronda en el que había un grupo de 15 personas, todos hombres, y cuando nos dispusimos a comenzar el examen me dijeron ‘¿Cuándo llega el instructor?’ y se sorprendieron de que fuese yo, una mujer de 1,59 y 60 kilos, la que les iba a llevar a hacer su formación profesional. Existen muchas barreras todavía”.

ha enseñado muchísimo y me ha hecho ver la vida desde otro punto de vista.

-Otra de tus facetas es la de empresaria, ¿cómo es esa transición del ejército al mundo empresarial?

-Soy una persona muy inquieta, y, aunque en el ejército tengo mi oposición, me estuve formando como piloto de drones lo que me ha hecho cumplir la ilusión de volverme a Cartaya.

-¿Por qué los drones?

- Los drones tienen un amplísimo abanico de posibilidades y creo que hay que buscar cosas que no sean cotidianas para poder despuntar y buscarse la vida.

-¿Cuál de todas tus actividades te ha resultado más difícil?

-Dentro del ejército, la peor guerra a la que me he enfrentado ha sido ser mujer porque es una institución muy machista. Para que os hagáis una idea, algo tan básico como ser madre y tener un uniforme femenino es complicado, aunque la gente no se lo crea. Dentro del ejército, cuando estás en estado de gestación, llevas un

uniforme de hombre y eso para mí supone una guerra interna, ¿cómo es posible que decida ser madre y tenga que luchar con la ropa con la que llevo? He tenido malas experiencias, algunas hasta me emociona comentarlas porque son bastante duras. Hay muchas mujeres jóvenes que quieren ser militares, y siempre digo que no se trata de vestir un uniforme y hacer un desfile de un 12 de octubre. El día a día es muy duro, hay mucho machismo y yo con ese tema lo he pasado francamente mal.

-¿Y las buenas?

La hermandad, el compañerismo, la disciplina... son cosas que he aprendido gracias al ejército y que voy a llevar siempre conmigo. De hecho, a veces sigo soñando con muchas de las personas que he conocido allí. Sé que si alguna vez me pasara algo, la gente con la que he vivido, he dormido y he hecho maniobras son mis hermanos. No de sangre, pero, como se dice en el ejército, darían la vida por ti.

Para conectar:
<https://www.alairepilotos.es/>



Una pionera en comunicaciones VOIP sobre Wifi en el interior de las minas

Redacción - Trigueros. La ingeniería es un campo tradicionalmente dominado por los hombres, pero eso no ha sido nunca un problema para Ana Cortés, una joven ingeniera de Trigueros que ama lo que hace. A Ana el gusto por la informática y la tecnología le viene de familia, por eso no dudó al elegir su profesión. Un camino lleno de retos complejos que la ponen a prueba cada día. Actualmente trabaja en el desarrollo de un proyecto para establecer comunicación a través de VOIP basado en señal

WiFi en el interior de minas. “Es un problema complejo, el diseño es muy novedoso, casi pionero en España”, explica. Hasta ahora, la comunicación en el interior de las minas se realiza por RF, lo que implica muchos metros de cable y la imposibilidad de acceder a determinadas zonas. “Con esta tecnología que estamos desarrollando podremos llegar a cualquier rincón de la mina, mejorando la seguridad para los trabajadores”. En el mismo sentido, llevan también los sistemas de maquinaria industrial

para el trabajo en remoto, incrementando la seguridad laboral. Cortés es ingeniera y minas, dos campos tradicionalmente dominados por hombres, aunque afirma que nunca ha sentido ningún tipo de discriminación. “Siempre he estado muy contenta con mis compañeros, tanto en el trabajo como en la universidad. Los hombres han sido siempre más de echar una mano mientras que las mujeres son más competitivas, algo que valoro positivamente porque creo que nos ayuda a mejorar”.

ENTREVISTA

SOMOS MUY POCAS OPERANDO EN MINA”

Acostumbrada a trabajar en sectores masculinizados, María Pérez González se dedica desde hace cinco años a la minería en la empresa Matsa

Ana Lorena Moreno Cera, Fátima Martín, Rosario Santana Muñoz - Zalamea la Real.
-¿Cómo llegó a interesarse por este sector?

-Ha sido una profesión que me encontré sin venir a cuento. Mi padre sí se dedicaba a la minería pero yo nunca pensé en hacerlo. En un momento dado me quedé en paro, eché el CV en la mina para operadora de planta, que es lo que realmente a lo que me he dedicado profesionalmente, pero salió esta oportunidad. La empresa quería fomentar la integración de la mujer en interior de mina, me lo propusieron y me dije “por qué no”. Me bajaron a la mina y me enseñaron todos los puestos que había, después de haber pasado las entrevistas pertinentes. Y la verdad es que decidí dedicarme a ser perforista de interior de mina. Sinceramente, estoy encantada.

-¿Tuvo dificultades en ese momento?

-En otros ámbitos sí he tenido algún problema, pero en el sector de la minería jamás me he encontrado ninguna dificultad ni por parte de los compañeros, ni por el jefe de departamento, ni por los técnicos, ni por nadie. Desde que bajas por bocamina somos un equipo, velamos por la producción y por la seguridad de todos y nunca me he encontrado ninguna discriminación por el hecho de ser mujer. Sí os contaré que, con 16 años, le dije a mi padre que quería

ser soldadora. Hoy en día los padres están concienciados de que sus hijas puedan dedicarse a profesiones masculinizadas, pero hace 20 años para mi padre fue un shock. Y eso que él es soldador de interior de mina. Se oponía, no porque pensara que yo no fuera capaz de desempeñar el puesto, sino porque podría encontrarme con algunas trabas que me hicieran sentir mal.

-Cuando le dices a tu familia que vas a la mina a trabajar, ¿cómo se lo toman?

-Mi familia no puede asustarse porque ya he estado trabajando soldando y antes chocaba un poco. Actualmente soy perforista interior de mina, mi familia no se asombra de lo que haga, es algo natural para ellos y están acostumbrados. Lógicamente esperan que no me ocurra nada y tienen esa precaución lógica.

-¿Compensan los riesgos?

-La mina hoy en día está modernizada. La tecnología ha avanzado, hay muchos protocolos de seguridad a diferentes niveles dentro de la misma. Se apuesta mucho por la seguridad y hay protocolos a

diferentes niveles. De hecho, nos dan todos los días una charla de recordatorio y aprendizaje y se ha avanzado hasta tal punto que yo puedo perforar desde las oficinas estando la máquina abajo. La finalidad es velar por la seguridad.

-¿Se formación se requiere?

-Hay muchas empresas que están comenzando a dar cursos. Ahora se ha impartido un curso de voladura en planta, por ejemplo. Sin embargo, a mí me formó en el puesto un compañero que tenía años de experiencia. Una vez que era capaz de desempeñarme pues, como en todo trabajo, comienzas a navegar sola... El protocolo de adaptación y aprendizaje es para todas las personas igual, no se ha hecho ninguna excepción porque yo sea mujer.

-¿Cuáles son los pros y los contras de trabajar en la mina?

-Estás trabajando en una mina y, aunque la seguridad es prioritaria, no estás en una oficina, ni es un lugar cómodo. Hay humedad, calor, la mina está cada vez más iluminada,



pero no dejas de estar en un espacio oscuro. Los riesgos están ahí... No obstante, reitero que la seguridad es prioritaria a la producción. Prevalece entrar por bocamina y salir de la misma manera.

-¿Te causa estrés tu trabajo?

-Me encanta mi trabajo. Antes era jefa de turno de producción en otra empresa. Por circunstancias de la vida, dejaron de contar conmigo y me alegro cada día más de pertenecer al sector de la minería. Me encanta mi trabajo, me siento muy realizada...

-¿Se lo recomendarías a una mujer?

Pienso que la mina ya no es que sea un trabajo físico -la empresa apuesta cada vez

más por la innovación y la seguridad del trabajador- sino psicológico. No todo el mundo sirve para trabajar en la mina. En mi caso, soy perforista de interior, pero también llevo una de las máquinas de sostenimiento de la mina más grandes y solo un grupo reducido de personas sabe utilizarla. También soy artillera...

Hay muchas chicas que son geólogas, técnicas de interior, pero somos muy pocas mujeres operando en mina. Sí es cierto que, conforme va pasando el tiempo, las empresas apuestan más la integración y el desarrollo profesional de las mujeres dentro del sector de la minería. Me gustaría motivar a esas chicas que tengan la curiosidad de trabajar aquí. Si alguna vez les surge la oportunidad de pertenecer a este sector, que lo hagan, que no estamos trabajando en las minas de antaño, que somos totalmente productivas y, por supuesto, capaces de realizar cualquier labor que se nos encomiende dentro de la mina.

“Somos **totalmente productivas** y, por supuesto, capaces de realizar cualquier labor que se nos encomiende”

“El protocolo de adaptación es igual para todos. No se ha hecho **ninguna excepción** porque yo sea mujer”

LIDERAZGO

MARI CARMEN MAESTRE: “ESTOY MUY ORGULLOSA DE PASAR A LA HISTORIA DE MI PUEBLO”

La empresaria agrícola es la primera mujer en pertenecer a la Junta Directiva de la Comunidad de Regantes del Chanza y Piedras

Después de más de 20 años trabajando en las oficinas de un almacén de exportación de frutos rojos, Mari Carmen Maestre Barao se lanzó a la aventura de montar su propia empresa en un sector difícil, el agrícola, en el que ha conseguido el éxito y el reconocimiento de su pueblo. Es la primera mujer de la Junta Directiva de la Comunidad de Regantes del Chanza y Piedras pero espera no ser la última y que otras muchas ocupen estos puestos directivos.



M. Francisca Barao Moreno - Cartaya.

-¿Cómo llegaste a ser agricultora?

-Tras 20 años trabajando en las oficinas de un almacén de exportación de frutos rojos, me vi en el paro y con tres niños pequeños. Siempre he sido y soy una mujer muy activa, y, tras hablarlo con mi madre, decidí coger una parte de su campo y probar suerte. Empecé con cuatro invernaderos con una variedad de frambuesa y poco a poco fui ampliando los cultivos.

-¿Cómo fue la experiencia?

-Yo no tenía apenas idea del

mundo rural, pero me gusta mucho preguntar, y conozco a mucha gente, por lo que empecé a indagar, aquí y allí, y, a base de mucho esfuerzo, y mucha constancia, poco a poco, monté la parcela y recogía los frutos.

-En un sector así, ¿cómo se lleva la conciliación familiar?

-Realmente, siendo autónoma es la mejor manera de conciliar la vida laboral con la familiar, porque no tienes a nadie que te mande. Pero para ello, lo que hacía era cumplir el dicho de “donde va la reina, va la corte”: me llevaba a mis hijos y a mi

“Ser autónoma es la mejor manera de conciliar la vida laboral con la familiar. Pero donde va la reina, va la corte: me tenía que llevar a mis niños y a mi madre al campo”

madre al campo. Allí tenemos casa, totalmente preparada, y mientras mi madre me echaba una mano, cogiendo o pesando, también hacía la comida para todos en el campo.

-¿En qué momento entraste a formar parte de la Junta Directiva de la Comunidad de Regantes?

-La verdad es que fue una sorpresa. El actual presidente

se puso en contacto conmigo, me lo propuso y acepté directamente. Desde aquí agradezco que se acordasen de mí. Me siento muy orgullosa por pasar a la historia de mi pueblo como la primera mujer en llegar a la junta directiva de tan magno organismo. Espero ser la primera de muchas más.

-Actualmente, ¿sigues con la misma actividad?

-La he dejado precisamente este año porque hace dos años, me propusieron trabajar en las oficinas de la Cooperativa Agrícola Hortofrutícola de Cartaya. En principio me dio un poco de miedo por el cambio de actividad y cómo eso afectaría a mi familia, pero, tras consultarlo con mi madre y mi marido, decidí aceptar el puesto. En principio llevé las dos cosas para adelante: el campo y la oficina, pero es imposible estar en dos sitios a la vez, así que me incliné por lo que me gusta más y he dejado la labor del campo.

“Procuro aportar y no imponer”

Estrella Prieto es la responsable del parque de bomberos de Jabugo

Redacción - Jabugo. Estrella Prieto es una mujer de acción. Ha vivido vinculada a las emergencias toda su carrera profesional. “Mi vocación eran las emergencias”, explica recordando su época en el sector de las ambulancias, una experiencia sanitaria que se fusionaría a la perfección con su trabajo posterior como mujer bombero. Como jefa de parque en Jabugo, dentro del Consorcio Provincial de Bomberos de Huelva, Estrella ha tenido que aprender a liderar equipos. “Con mi gente procuro aportar y no imponer.

Creo en los equipos y pienso que una persona que está en un cargo de responsabilidad debe predicar con el ejemplo”.

No es fácil ser una pionera. Actualmente solo hay dos mujeres bombero dentro del Consorcio de Huelva.

En el conjunto del país son más, pero todas se enfrentan a una problemática similar. “Los uniformes, por ejemplo, están diseñados para hombres. Cuando cargas a la espalda una botella de 20 kilos de peso con un traje que te queda grande se forman pliegues en la ropa,

una ropa de protección que se clava en la espalda, que roza y hace daño. Tampoco las botas de seguridad están diseñadas para mujeres. Incluso aunque la longitud te quede bien, el pie de los hombres suele ser más ancho que el nuestro y lo normal es que el calzado baile. Pero es lo que hay y con lo que tienes que aprender a trabajar”, lamenta Estrella, a la que no le gusta diferenciar entre hombres y mujeres. “Me parece tan obsoleto hablar de hombres y mujeres en una profesión... Pero la



realidad es que me enfrento a ello a diario. No me gusta que hagan distinciones. Yo soy una persona con unas

cualidades que hace un trabajo que le gusta y eso es lo importante: que hagas bien un trabajo que te gusta”.



“EN LA LUCHA DE DERECHOS DEBEMOS MUCHO A LAS MUJERES DE LA MINA”

Marta Santofimia es directora de Colecciones de Tharsis, un museo que recoge la historia sociocultural de la Cuenca Minera

Redacción - Tharsis. Marta Santofimia está enamorada de la historia de las minas de Tharsis y eso se nota. Conversar con ella es recorrer de la mano un pasado que ha marcado profundamente el corazón de la provincia de Huelva y, sobre todo, reivindicar la fuerza de la identidad minera, de las personas que con su trabajo y su esfuerzo nos han traído hasta aquí.

Colecciones de Tharsis es un espacio que surgió de forma natural. Los propios vecinos

del pueblo fueron salvando y protegiendo los bienes muebles que componían su historia en la antigua casa del médico y el almacén municipal. Luego vendría la profesionalización de la mano de Marta Santofimia, arquitecta de profesión y experta en gestión cultural del patrimonio industrial. Desde la empresa que lidera junto con Elena Molero, **Eiffel Lab**, avanzaron en la creación de un espacio con entidad propia que pudiera proteger la memoria de los ve-

cinios de Tharsis.

Ese vínculo con los vecinos del pueblo es la materia prima que nutre el trabajo de Marta como directora del centro. “Todas las personas del pueblo quieren colaborar porque es la historia de su vida. Es algo inherente a las personas de allí, son ellos los que poseen todos los recursos para contar su relato”.

Para conectar:
<https://www.facebook.com/coleccionesdetharsis/>

El Dolmen de Soto, una puerta a la Historia

Redacción - Trigueros. Carmen Rafallo, dinamizadora de Turismo y Patrimonio cultural en el **Ayuntamiento de Trigueros** y guía turística del **Dolmen de Soto**, es una triguereña de 33 años que trabaja poniendo en valor todo el aspecto monumental, paisajístico y gastronómico del municipio. “Una de mis áreas fundamentales es la de ser guía oficial del Dolmen de Soto, donde me encargo de acompañar al visitante (familias, grupos escolares, colectivos culturales, etc.) durante todo el



proceso, dando a conocer el valor patrimonial que ostenta el megalito”. El Dolmen de Soto es un destacado monumento a nivel europeo, asegura Rafallo, “ya que

ostenta varias particularidades que lo distinguen y lo hacen bastante peculiar”.

Actualmente, dice Rafallo, quien defiende la vida rural y el papel de la mujer en la misma, “estamos disfrutando más del turismo de cercanía, que se está dando de manera puntual y debido a la pandemia que acontece. Ello nos va a permitir trabajar mucho más desde lo local hacia el exterior, consiguiendo que la gente comience a valorar el legado patrimonial que tenemos”.

MIREIA HUMANES, PERIODISTA

“SE HABLA MUY POCO DE LAS PERSONAS QUE HABITABAN DOÑANA”

Redacción - Almonte. Nacida en Sabadell (Barcelona) en 1977, aunque criada en la capital onubense. Ahora vive en Almonte (desde 2015) y “la verdad es que echo de menos muy pocas cosas de la ciudad”, confiesa. Embarazada de su hijo en aquel momento, “la vida en un pueblo me ofrecía el ritmo de vida que necesitaba”. A la periodista Mireia Humanes, en realidad, siempre le ha atraído la vida de los pueblos: “Creo que vivir en un pueblo proporciona un ‘colchón’ social que en las ciudades es más difícil de encontrar y eso es acogedor y muy tranquilizador”.

Humanes es responsable de Comunicación de **Asaja-Huelva** e **Interfresa**, aunque siempre que tiene ocasión aprovecha escribir en prensa. Una de esas últimas le ha proporcionado la satisfacción de convertirse, junto con su marido Miguel Ángel Jiménez, en la ganadora del **Premio Huelva de Periodismo 2019**



por su reportaje titulado ‘Doñana cumple 50 años. La memoria del Coto que se hizo parque sigue viva en la marisma’, publicado en el diario ABC de Sevilla el 13 de octubre de 2019 y que recoge un punto de vista muy diferente a lo que se acostumbra a tratar sobre el Parque: “Creo que el valor añadido de este reportaje en concreto está en que cuenta un aspecto de Doñana que ha sido poco tratado en general”, asegura. Se habla mucho de la gestión científica y administrativa del espacio natural, de la fauna y de la flora, de la necesidad de protegerlas y de las amenazas que sufren, “pero se habla menos de los seres humanos que habitan Doñana, o, mejor dicho, que la habitaban. A Miguel Ángel y a mí nos interesaba contar la historia de algunas de esas personas, cómo vivían y cómo contribuyeron a que el coto se mantuviese antes de que se convirtiera en Parque Nacional y también cómo se sienten ellos respecto al estado actual del Parque”. Ese retrato humano es precisamente lo que más valoró el jurado del Premio Huelva de Periodismo. Es cierto que no se habla de ese otro patrimonio de Doñana, “o se habla poco”, dice Mireia Humanes. “El valor natural es indiscutible, pero si Doñana sigue siendo sólo una alambrada con un letrero, no estaremos contribuyendo en nada a que las generaciones futuras lo valoren y lo cuiden”.

TRANSFORMACIÓN SOCIAL CON ACENTO DE GÉNERO

El Centro de Interpretación Matilde Gallardo, ubicado en Riotinto, presenta un contrapunto al protagonismo del género masculino en la historia minera del XIX en la zona

Rosario Santana Muñoz - Zalamea. El Centro de interpretación Matilde Gallardo se gesta a partir de una idea de Frank, cuyo objetivo es recuperar la casa de su abuela y el huerto como instrumentos vinculado a familias mineras que habitaban en barrios populares de Riotinto y lo utilizaban a modo de recurso complementario para el sustento de la casa

Matilde vivió en esa casa hasta su fallecimiento, una presencia femenina que, en opinión de Frank, debía tener visibilidad en un entorno minero en el que prevalecía el papel del hombre. El centro se ubica con una cla-

ra idea de transformación sociocultural en un entorno con grandes carencias, por lo que se hace necesario una contundente dinamización en este sentido. Se trata de una vivienda obrera tradicional construida a finales del siglo XIX por la compañía minera. Consta de cuatro salas, cumpliendo cada una de ellas una función. La sala que ejerce de recepción, una segunda donde se contextualiza el barrio donde se encuentra, en la tercera se explica el valor de los huertos que además siguen vivos hoy en día. Y, por último, la sala dedicada a Matilde, donde se cuenta su historia de vida,

como contrapunto al protagonismo que adquiere el género masculino en otras entidades.

En definitiva, el **Centro de Interpretación Matilde Gallardo** nace con una perspectiva antropológica y de transformación social. Recientemente presentaron un taller con perspectiva de género, "Nosotras somos el Alto", en el que se dio a conocer la relevancia de algunas mujeres del barrio en el mundo de la cultura amén de rescatar esas tradiciones vinculadas a la identidad de la mujer minera.

Para conectar:
<http://www.asociacionmatilde.org>



CULTURA

MAY R. AYAMONTE, BOOKTUBER

“LA LITERATURA NO TIENE EDAD”

María Villanueva Izquierdo - Cartaya. Estudiante universitaria, activista, lectora, Booktuber y da charlas de fomento de la lectura en colegios e institutos. May R. Ayamonte tiene 20 años. Su primera obra fue *Amor más allá de la unicidad*. Tenía 12 años. Le siguió *Iris*, un año más tarde. Aunque actualmente vive en Granada, María Ramírez tomó el nombre de su pueblo como apellido. Su pasión por la lectura viene de pequeña: “Mis padres me crearon un gran amor y pasión por la lectura, pero fue decisiva una etapa en mi niñez en la que sufrí bulling y me encerraba en el cuarto de aseo con muchos libros” devorando clásicos de literatura juvenil. “Fue muy importantes en mi niñez el libro *Kika Superbruja* y, más adelante, *Las crónicas de Narnia*”, recuerda. Pronto comenzó a presentarse a concursos de cuentos y de relatos. Ahora escribe literatura juvenil, contemporánea y New Adult en la que “trato de concienciar sobre el feminismo y los grupos LGBTI”. En cualquier caso, uno de sus mayores placeres son las charlas de fomento a la lectura a jóvenes de segundo de secundaria para incitarles a la lectura y que continúen en ella.

Para conectar:
https://www.youtube.com/channel/UCdBU_rWO_z0hvXQS2Eu5Dag

UN LEGADO EN LA PALABRA

Redacción-Moguer. Quien cuenta la historia decide qué entra y qué no en la versión oficial de la realidad. Eso lo sabe bien Mari Paz Díaz, periodista de profesión, escritora de vocación y doctora en Historia. Mari Paz ha dedicado parte de su carrera a investigar la historia de la prensa de Huelva, un estudio gracias al cual ha descubierto las voces ignoradas, las voces que pasaron bajo el radar de la historia oficial a pesar del peso que tuvieron en su momento. Esas voces son, cómo no, femeninas. “Todavía queda mucho que sacar a la luz del trabajo de la mujer”, explica.

La historia de la prensa de Huelva ha estado copada durante muchos años por nombres masculinos, igual que en el resto del país. Pero igual que en el resto del país también ha habido nombres de mujer que han roto la norma. “María Luisa Muñoz de Vargas es la primera



mujer colaboradora habitual de la prensa de Huelva. Escribió novela, poesía, relato, teatro... Para que te hagas una idea, uno de sus libros, “Bosque sin salida”, fue prologado por Juan Ramón Jiménez”, explica Mari Paz.

Sin embargo, el nombre de María Luisa Muñoz de Vargas cayó en el olvido durante muchas décadas. Su obra, también. Quienes

escribieron la historia se olvidaron de apuntar el nombre de esta mujer pionera en su campo, una mujer que marcó la diferencia en la prensa onubense y que dejó testimonio escrito en el diario La Provincia, referente de la prensa local en su momento. Gracias a varias investigadoras como Pepa Merlo, Esther Colchero y la propia Mari Paz, el nombre de María Luisa ha sido rescatado del olvido.

Junto con ella son varias las escritoras onubenses que poco a poco están siendo reivindicadas por sus herederas, una generación de mujeres cultas, intelectuales y brillantes que están devolviendo las cosas a su sitio. “Comparado con ellas nosotras lo hemos tenido más fácil”, analiza Mari Paz, “Pero todavía queda mucho por avanzar. Sobre el papel puede que parezca que sí, pero en la realidad es que no está todo conseguido”.

GLOSARIO DE LAS COMADRES

AGUZALÁPIZ: Sacapuntas.
 ALGOCIFA: Trapo para limpiar la encimera.
 ARAZÚ: Palo de regaliz masticable.
 BADAJO: Objeto de hierro o madera que se coloca en el interior de un cencerro o esquila.
 CAGALÁSTIMA: Por los pelos. Casi.
 CIQUITRAQUE: Petardos enganchados a una tira de papel que explota por el roce.
 DORMILLO: Cuenco para hacer gazpacho hecho de madera, barro o corcho.
 EMBARCAR: Tirar un objeto al tejado sin querer.
 ESCARCHÁ: Bulto en la tierra donde se encuentra el gurumelo.
 FALDIQUERA: Bolsillo
 FECHAR: Echar la llave a la puerta.
 GAÑAFOTE / CIGARROTE: Saltamontes.
 GURIBIBI: Gusano, se ponía en las trampas para coger los pájaros.
 HACHA: Se quema en las candelas que se realizan por la Purísima.
 LAMBUZO: Persona le gusta ir a los sitios y no pagar.
 LIEBRE: Trapo que utiliza los camareros para limpiar la mesa.
 NEGRAL: Sinónimo de moratón.
 OCALISTRO: Sinónimo de eucalipto.
 PACHECA: Barriga grande, barrigón.
 PARDO: Habitante de Zalamea la Real.
 PÍNGOLA: Lo más alto de algún sitio / 'Galete'
 QUEQUE: Especie de bizcocho que lleva matalauva.
 REVANÁ: Rebanada de pan frito.
 SANSÓN: Tapón de la cerveza que se utiliza para jugar.
 SOLETA: Parte del tirachinas donde se coloca las piedras.
 TENTEMONTE: Llano.
 TIZÓN: Trozo de palo que se encuentra en el cisco.
 TROMPO: Peonza.
 UNTO: Manteca de cerdo.
 YESQUERO: Mechero que se enciende por una yesca tras la chispa de una piedra.

¿Quieres participar en Las Comadres?

Si conoces alguna iniciativa social o cultural, alguna empresa, alguna idea genial liderada por mujeres, háznoslo saber y estaremos encantadas de contarlo. Puedes decirnos lo que sea siempre que quieras escribiéndonos a: gacetillalascamadres@gmail.com

DEPORTE

Betanzos pide la inclusión de personas con Down en los Juegos Paralímpicos

Redacción - Lucena del Puerto. A sus 25 años Blanca Betanzos es una celebridad. Y una gran campeona. Pentacampeona del mundo de atletismo para personas con discapacidad intelectual, para ser exactos. Un logro que ha conquistado con mucho esfuerzo. Una carrera marcada por el afán de superación. El sueño de Blanca Betanzos es competir en unos Juegos Paralímpicos, un sueño que tendrá que esperar porque el Comité Paralímpico Internacional sigue sin incluir la categoría de personas con Down entre sus convocatorias. Mientras tanto, conti-



núa luchando. El trabajo duro es la constante en la vida de esta joven deportista lucenera que ha visto cómo la pandemia bajaba obligatoriamente el ritmo de los entrenamientos. Gracias a los esfuerzos de sus dos entrenadores, Blanca pudo realizar se-

siones de entreno en directo desde casa durante los meses más duros del confinamiento y así ha podido mantenerse hasta volver a las pistas. Como deportista federada, Blanca ha retomado los entrenamientos. Cuatro veces por semana acu-

de al estadio de atletismo para recuperar el tiempo perdido. Las competiciones, de momento, pocas y contadas. En octubre logró hacer medallero en el campeonato de Andalucía celebrado en Isla Cristina, y en noviembre volvió del Campeonato de España celebrado en San Fernando como bronce en 200 en la categoría T20, una por encima de la suya. Blanca batía así su propia marca personal, soñando siempre con el día en que el Comité Paralímpico Internacional reconozca oficialmente el trabajo de estos deportistas y los incluya, por fin, entre sus competiciones.

El reto de la superación personal

Redacción - Aljaraque. Rocío Espada respira deporte. Cambió la gimnasia rítmica por el duatlón después de jurarse que nunca más volvería a competir. Pero una no puede dar la espalda a lo que lleva dentro. Ahora, con el hombro fracturado por una caída, cuenta los días para volver a entrenar a pleno rendimiento. "La superación personal es la principal motivación en el deporte", explica.

Así lo vivía de niña y así continúa viviéndolo ahora, cuando ha logrado coronarse como Campeona de España de Duatlon Cross en 2018 y tres veces cuarta de Europa de la misma modalidad deportiva.

Su palmarés acumula títulos y triunfos. Empezó a competir por diversión y los resultados la motivaron para entrenar en serio. Eso sí, de una forma muy distinta a sus años en la

rítmica. "Me gusta sufrir entrenando. Me sacrifico pero disfrutando del deporte", cuenta. La pandemia obligó a suspender la prueba para la que se estaba preparando a conciencia apenas cinco días antes de celebrarse. La lesión en el hombro ha sido el segundo golpe en un año duro. Pero Rocío destila pasión cuando habla del deporte que ama. Volverá a competir. No puede evitarlo. Es parte de ella.

CURSO DE FORMACIÓN VIRTUAL DIRIGIDO A MUJERES EMPRESARIAS Y/O EMPRENDEDORAS

CAPACITACIÓN EN TICS Y VISIBILIDAD FEMENINA EMPRESARIAL

Impartido por
Yolanda Sáenz de Tejada

Del 1 de febrero al 22 de mayo 2021

Información e inscripciones:

<http://diph.es/intrepida>
Teléfono 959494779



organiza

